道次第文库系列24

菩提道次第广论修心法 五

宗喀巴大师　造
益西彭措堪布　讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

正于彼道取心要之理

于共下士道次修心……1

正修下士意乐……1

发生希求后世之心……1

思惟此世不能久住忆念必死……2

未修念死所有过患……6

修习之胜利……41

当发何等念死心……60

修念死理……72

思惟后世当生何趣二趣苦乐……154

思惟地狱所有众苦……159

大有情地狱……159

近边地狱……178

寒冷地狱……185

独一地狱……190

旁生所有众苦……194

饿鬼所有众苦……198

第二，正取心要分三：

一、于共下士道次修心

二、于共中士道次修心

三、于上士夫道次修心

如何取心要之理分为两科，一是对三士道总的建立发起定解，二是正式于三士道取心要之理。换言之，取心要就是要在三士道上修心，依次修行共下、共中、上士三种道。这样随顺缘起的正道修心，就能取得现时增上生和毕竟决定胜解脱成佛的大义，而这种取心要欲又通过逐步地修心来实现，最终转入上士道取成佛的大义。

下面就正式开始修心的历程。修心的第一步就是修无常，可见这个是极端重要。换言之，如果没有修出无常来，那就没办法开展整条菩提道的修行，因为心一直耽著在现世的欲乐当中，连修道士的名称尚且不得，更不可能成为一个纯粹的修道士，又如何能成办伟大、宏深的成佛大义呢？

初中分三：

一、正修下士意乐

二、发此意乐之量

三、除遣此中邪执

初中分二：

一、发生希求后世之心

二、依止后世安乐方便

这又包括三方面，首先是修下士的意乐。总的来说，修共下、共中都是为了修出下士和中士的意乐，有了这两种意乐才能够进入上士，所以关键就是修意乐。对于下士法类来讲，首先在修意乐上要生起希求后世的心，这是一个标准。因为他不希求成办现世的利益，而是以希求后世的利乐为重，所以是殊胜下士。所以凡是真实的修道者都是舍世者。这不同于一般的世间善道，只是为了完成现世的利益，遵循缘起的正道，那是属于一般的下士。但是由于一个人他的眼光看到的是一个无上的佛道，这是何等深远的事。因为这是一条很深远的路，人生又这么短暂，所以他必须得抛开一切次要因素，一心励力地求取无上道，而且道不完成他不会轻易地涉世的。

所以一般地说“佛法在世间，不离世间觉”，这是盛唐时期的极殊胜根器者，他能够迅速开悟，然后又能保任，之后能在世俗中和光同尘。这不是一般的人能行的，所以不要高谈什么汤镬中行、五欲中行，首先就是要发起毅然决然的求道之心，为了完成这无上的大义，必须得首先抛弃一切的琐事，不然就分散了心力，所以怎么入菩提道呢？首先就要发起舍世的心。怎么发起舍世的心？最低标准就是要引起希求后世的心。然后正式依止成办后世安乐的方便，这样才成为这里的殊胜下士。

初中分二：

一、思惟此世不能久住忆念必死

二、思惟后世当生何趣二趣苦乐

为了发生希求后世的心，首先要思惟这一世不能久住，忆念一定会死。再想到这样死后会生到哪里，比较善恶二趣的苦乐，想一想堕入恶趣的可怕，就由这两门使心发生转变。因为一想到这一世很短暂，来世前途堪忧，也因此必须为来世做准备。这就是人的眼光变得深远以后，他的重点就不一样。这种心很难得，因为一般人根本不会想到后世，更何况以后世为重。必须要把眼光放长，而且要依循佛的圣教，直接看到三恶趣苦。这是不具神通者无法见到的事实，因此不顺着圣教修行是无法出现这种意乐的。这是菩提道的第一个重点。

这个重点没发展出来，尽管在其它的上面忙碌，也不算殊胜，因为内在的核心还是一直在抓现世，这是这一生积存的很深厚的习气。所以我们不要重视嘴皮上飘着的词句，要重自己的心。嘴里可以谈论最高最深的话，然而自己的心是如此地肤浅，如此地不可救药。这样要重视的就是修无常修恶趣苦，这个一相应了你就完全不一样了，那种心的急切、真实根本与从前不同。

初中分四：

一、未修念死所有过患

二、修习胜利

三、当发何等念死之心

四、修念死理

初中分四就是说，我们首先要想到，虽然得到了这个暇满人身，

但它太短暂了，一定很快会死。要进入这种修心当中又要分成四步来转心。先是要想到不修念死的过患，再想到修习念死的胜利，由这两门使得你的心非常坚定地投入实修，就是说会非常重视修念死这一法，没有人能夺走，这是作为第一步的关键。这样有了很大的欲乐才会去求取，而这也不是三两天就能修出的，必须长期贯彻，这就是首先要启发欲乐，然后启发精进，有一种不修出来誓不罢休的心。这样持之以恒必然会出现它的果相。一旦出现念死的心，那么第一个成果就已经有了，以后会逐渐地越来越顺利。所以首先就要确立起这一分修法的志愿，自己要再再地想：我一定要修出它来。

这是这一生一个非常重大的修行，不能等闲视之，要牢牢地把持，遵循这张地图的指示，每一次该怎么走，要达到什么量，要练习多少次，就按照这样来，最终会发现是真实走这条路没有错，这就是真正地在菩提道上修心，而不只是纸上谈兵。

已经发起了取心要欲，已经发起了在菩提道上勤修一生的志愿以后，我们就开始前行了，而不再停留于谈论。就好比过去只是一直谈论朝拜拉萨的路怎么走，却从来没有迈出一步，今天立了志，就要出发真正行大礼拜，一步一步地趣向拉萨，这就叫实修。活在实修里才叫做法道上的行者，无论修到什么样，现在以自己真正下了决心想去实修为重要。即使今生不成道，但还发愿来世继续修道，反正尽未来际就是要实修，就是要修道，说到底就是要成为佛法上真正的行者。

之后就要明确发怎样的念死之心，最后就是修持念死的轨理。也就是通过三根本、九因相使得自己发生一个“决定会死，而且不

定何时会死，死时只有正法有利”这三种心，之后就完全会成为一个法道行者。那时候心里就只有法，一心专注于修法，心力非常强大。所以一定要知道，依菩提道修心，心就会完全被转化。

首先就是要思惟不修念死的过患，这又要通过很多门类来真实地看到，一个不忆念死的常执心会导致什么过患。这在缘起上必然会有引起的颠倒心态，比如盲目作为、修善无力、推延迟缓，甚至发起猛利贪嗔，出现各种现世的竞争的恶行等。这时才认清常执是心中第一魔仇，必须铲除它，不然就会阻拦法道，使得自己变得极为恶劣、愚顽、懈怠，不知进取。

我们的心为什么如此麻木而提不起来呢？就是因为中毒很深，里面有常执的毒封住了善心。心里的毒素使得我们的心在修善法上不堪能。所以做不到像造恶那样去行善，作善恶的心力作比较的话根本不成比例。起烦恼是非常快的，很快就圆满了加行、正行、后行，而且很猛利、持久，是非常具相的。而起善心根本没有这么猛利恒常，是很肤浅的、表面的。其它世间恶法上，一遇到自己贪爱的就会起很大的欲望，而在善法上却从来没见到这么强的心。为什么呢？就是因为我们心里有很多毒素，其中常执是第一个障碍取正法心要的毒素，所以在法道的安排上首先要破掉常执。如果不去掉常执，口口声声说取心要、取心要，仍然不会有很大的动力，很大的执取法的力量，就是因为心上的常执没有搬动过。一旦意识到自己就要死了，依法的心就起来了，会拼命地念，拼命地想办法。就像人遇到地震等灾难时，心马上就提起来了，而且心力提高了好几倍，这时心不再关心别的，一心只关注怎么能够逃生，可见人的心

是一种缘起的法。

今初（未修念死所有过患）

如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。

在有暇人身的阶段取心要当中有四种颠倒作障碍，所谓常乐我净，其中把无常执为常的颠倒心是第一损害之门。既然不会死就不用取心要，没有那种迫切心，反而认为其它现世法很有滋味，因此心都分散在求现世的安乐上，追求财富、异性、名利、权势、世间地位学术、娱乐等等。

有人说，我现在没有在世间混。其实在屋子里也还会贪求很舒服，多睡一下，放松一下……，有好多的这种心，那是什么原因？就是认为不会死。如果今天医院的癌症晚期诊断已经下来了，那就坐不住了，心里就会去计算，好像没有多少天，这些天该怎么办？如果有佛教信仰，他就想念个阿弥陀佛。那个时候人的心非常猛地会起，不再会考虑身体怎么样，吃得怎么样，这些就成小事了。可见是这个常执在障碍摄取心要。

意思就是，一旦执著自己是常法、不会死，就把宝贵的时间多数都用在现世法上，生很多烦恼，起无数的颠倒心和行为，直接障住了昼夜摄取心要，所以叫做第一损害之门。也就是常执是一个起因，非常严重，有了常执就几乎断掉了修法的缘份，一切增上生和

决定胜的法道，因为这个常执的障碍，基本都无法趣入。

如果自己定了要做个法道行者，那就要转变成一生中昼夜投入修法，一直在法上走进，这才是最正确的。而有了常执，就会把我们的心搞得颠倒。认为永远不死，只看眼前现世的享乐，非常贪著名利、恭敬、地位、感情等。由此缘合意的境起猛利的贪，缘不合意的境起猛利的嗔，成天成夜都在愚痴中度过。又由于竞争、追求等，发起种种恶业，这些就是对自己最大的损害，让自己一直在非法的恶道上奔驰，到了死时就只能堕入恶趣。所以就是常执这个大魔头在障碍我们修法。

相反，能破掉常执，生起无常想，而且常忆念今天就会死，心就会完全转入法道，因此，无常死想成了一切想中的第一想。“第一损害”跟“第一殊妙”是一对，这都是有关内心缘起的大问题。好比得了一粒仙丹，就能转凡胎为圣体；中了一点毒素，就会化生命为腐朽，缘起有这么重大、微妙。

我们现在一定要知道缘起的走向，不要以为“想想不会死就有这么严重吗？”在缘起上，因看起来很简单，实际发展出来的果无量无边，无比繁多广大。所以智者知道慎始慎终，知道“从小微起，成大困剧”。负面观察，起一个颠倒心，就从这个源头接连不断地发展出各种非法行为，而且会越来越大，越来越严重。相反，起了念死的心就能完全控制住心，把一生的心都摄入法道中，之后连绵不断地出现修法，最终证到法的平等性，所以这是不可思议的。我们只是现在不懂得法上的缘起，才不晓得它的厉害。

以上就解释了所谓“第一损害”的意思，它是我们取心要最大

的障碍，有了这个常执就堵住了你的心，使心力全部涣散掉了，完全落在拖延懈怠、得过且过当中，然而对现世法却有无有休止的热情和追求。

人的心就是这样在一念上分岔的，如果在心上加了一个念死的心，缘起上就全部都反转了。所以在驾御心上面必须把握住方向，就好比司机他一打方向盘，就已经是朝着另一条道上走了，如果他的方向还是反的，这就叫做颠倒心。由于心颠倒了，那一路都是背道而驰，最终就葬身在恶趣的深渊里，所以没有比这更大的暴恶之门。

接下来就要知道那是怎样的常颠倒呢?

其中有二，谓粗及细。于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。此复仅念“今后边际定当有死”虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念“今日不死，今亦不死”，其心终执不死方面。

常颠倒有粗、细两种，这里说的是粗的死无常中，心里分别不死是最大的损害之门。如果仅仅想“我这一生到最后肯定会死”，这是人人都有的想法，世上没有人会认为自己不死，但是在每一天当中、一直到临死为止，都是一起床就起这个念头：“今天不会死，今天又不会死”，他的心终究是执著不死方面。

我们都以为“我当然会念死，我非常肯定自己会死”，但是内在的执著心是执不死的。每一天都是说我不死，所以每一天都为了生存而忙碌。投注大量的精力去营求现世的衣食、名利、享受、成

就，倾注了多少时间？所以就是这个执著今天不死的心，使得世人一直在现世的名利道上奔驰不已。而且以这样的一种驰奔，会引带出无数的烦恼和恶业，没把修法当成最紧急的事，经常是置之不顾，他心里最迫切追求的就是现世的享乐，这样根本没办法转入到法道里面。

若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟唯于现法除苦引乐所有方便，不生观察后世解脱一切智等大义之心，故不令起趣法之意。

如果不以念死来对治掉这个不死的常执，那就会被这个心给覆盖住，处在一种不死的错觉里，他就起了一个这一生肯定还能很久安住的心。而这就是一种很深的错觉，从这一念开始就已经被自己骗了。

紧接着就说，我这一生还很长，我还有现前的这些个年月啊，一直到今天都说，我还有今天二十四小时很长的时间啊，所以我要充实地过一下现实生活啊，人生一世很难得的，我必须在这一生里面要得到这样的成功，要获取这样的享受，要幸福每一天，或者我必须要通过自己的努力求取到这样的名誉、地位等等。现世法它是一个很庞大的系统，在你非常贪著它的时候，这里面就有无数的事情要做了。心就像是被万能胶粘牢了一样胶定在现世法里头，不断地考虑现法当中除苦引乐的各种方便，怎么来避免穷困、疾病、危机等等的苦患，怎么来求取到饮食、男女、名利等的各种的欲乐。

而且得了一千还想一万，得了一万还想十万，总想得到更高、更好。哪怕是很小的一顿饭、一件衣服都花费很多的心思。现在有什么新的时装款式，或者最近有什么新的菜肴，我都要享受到。或者今天又有什么电视剧、歌舞娱乐，或者实在闷的话，到街上去闲逛，逛逛超市和服装店，或者到处走一走也很好。

这样就一点法的气氛也没有了，人毕竟对于一切现世的事是很爱恋的，凡是喜欢的无不想拥有，凡是不喜欢的都想尽量摆脱，这就是人们对于现世法除苦引乐的俱生习性，不用费心思，自然就不断地转这种念头。这样一个人还没有从畜生性变成一个修道人，他不是在法道上进取的，而是随俱生的贪欲习性不断地转，就在这上面动心思。这样没有法道信念的人确实就是畜生性，只不过是一个意识很发达的高级旁生。

在这样的人身上是一点都不会去想后世、解脱、一切种智等的大义，这样的人就只活在现世的欲乐里。现在的人更是已经缩小到连现世长远一点的事也不想，什么老啊、衰啊、十年后、二十年后都不想的，后世那更是渺茫了。什么叫做后世？什么解脱、一切种智，什么要成佛利益一切众生，那就更加没有了。所以人的心没有修好，大的心量、志愿没有发展出来，就没办法致力于修道。

所以，在修道第一位的事情首先要发展心，一直要把它提升到菩提心才能入佛道，就是这个道理。因为那时候心里的愿力已经完全不同，念念想的是法道，想的是怎么成佛、普度众生。现在心还非常小，即使长年学法，也仅仅是一种很微量的擦边的状态，很强的世间心并没有被消除，也因此没办法发展。

所以心一定要发展到时时在思惟大义，不被现世的小义所骗。这个大义要从下士开始。下品的会考虑后世的大义，中品的会考虑从生死中解脱的大义，上品的会考虑成就一切种智的大义，这就叫做三士的意乐。没有发展出这种心就不叫做士，而只是一个高级旁生。所以博朵瓦说：我们得到人身是开始区分人和畜生的时候，就是这个道理。

由于念念都是考虑现世的享乐，所以不会起转趣法道的心。当代人普遍的情况就是这样，心里的邪执相当坚固，中毒过深，有一种修法麻痹症。这是因为现世心太重了，讲苦和无常，都不要听，跟他的心不贴合。为什么不要听呢？因为这个苦和无常跟他的见解是抵触的，相克的，这个一来了就要粉碎掉现世心，他就感觉到这样就不能享乐了，必须得舍弃现世，舍弃生活中的享乐，他就不愿意。所以这里面有很多伪装，要知道一个人的意乐在哪里，其实很多人的心最想的还是求现法乐，讲的东西如果很乐、很自在，又可以不动心思还很舒服，那就可以了，但这样不是解脱道。

当代的人们因为现世的心太重了，尤其是物质繁荣、欲尘丰富的时候，人有那么多的贪心，就更困难了。一听到什么后世、念死、念苦、求解脱和成就一切种智，他就觉得这个特别遥远。如果讲到打打座心情会很好，身体健康，家庭也特别好，事业会非常成功等等，他就喜欢了。但是这个不属于正法。

所以现世的法还是非常有欺诳性的，把人给蒙得根本不觉得这是小义，而是最大的义、无比的义，已经熏染了几十年，旁边的声音都是这样颠倒过来说的，明明是在忙一个苦事，但世间会把苦宣

传成乐，连体育、竞技都变成了有无比的意义。非常会制造氛围，各种的场景包装，人一看就晕了，再加上媒体推波助澜，人就已经如痴如狂了。这样看任何现世法都是大义，而不是小义。而现在要把它定义成小义、非义。观念是完全相反的。这样就必须经过内心的一次次净修，把过去的各种错误观念的毒素全部排出去，不然就会蒙蔽自己的心而看不清真相，这样就障住了观察大义的心。所以在世间氛围里熏出来的人普遍颠倒、心量非常狭小，没有眼光还自以为是。这就是邪文化熏染的结果，熏久了就有心灵麻痹症，就对这些大义的事不敏感，对于思惟大义表现为无能、无法启动，就是他有非常多的内心的障碍。今人不能比古人，时代变了，障缘也特别多，处理起来也特别麻烦。

但越是这样越要从起点开始纠正，不这样就会更加困难。再怎么修也是抱桩摇橹，内心的桩插在现世的五欲享乐里，有多坚强？动的心思比过去人要多好多倍，人的心不断地在转动，就是为求现前的名利、快乐，叫它现法就是这个道理。已经是迫不急待地现前就要得到，不愿意错过，现在有什么乐马上就要得到它，观念已经变成这样了。宁可借贷也要现前享乐，观念已经倒过来了。

这个现法的乐认为最现实，其他是没有什么意义的，确实一心要求取的就是现世乐。碰到乐时，那个念头已经没有什么反冲余地，立即就要抓取。人已经成了这样的行为机制，他是开放式的，敢作敢为式的，一次享乐就算数的，其它什么后果，谁去想它。人的眼光就这样短浅到只顾目前一刻，这不就是高级旁生吗？旁生里一只狗、一只猫，冬天晒晒太阳，然后找点吃的，然后就是两性交配，

其它不会想的。有什么观察大义的心呢？哪里会想来年如何，死了以后怎么样，“为了后世现在再怎么样我也得衔一点食物帮助我的同类，这样做了对我的来世有意义”——没有这样的心。或者想到轮回这么苦，我应当归依三宝、立志求解脱等等，这些更是一丝一毫也想不到的，更不必谈想成佛普度众生。所以旁生很可怜，心识都被蒙蔽住了，发展不出来。人的心识本来很好运转，但是没遇到正法，就会特别颠倒、狂乱，颠倒的心串习过度，就会比旁生堕落得更深。

设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。

即使有的时候也趣入闻思修等，但由于是两种心混在一起的，没有破掉求现世法的心，实际上趣向闻思修的心很弱，而求现法乐的心很强。

只要在自身上观察就会知道，没有学好无常，对于现前欲乐的心和对于佛法的心作比较，闻思修的心很弱，而求欲乐的心非常猛利。观察它现行的强度和频率，那种无间、相续的状况，就会发现这个心很大。譬如一天闻思修，没有什么障缘干扰，大概起一点点心，但是一个小时看电视，那种邪的心力就超过一个月修法的心。一个月修法是不怎么起很强的心的，但是一碰到电视，里面各种引诱的境界相，起贪、起痴、起散乱非常厉害。所以看一次，马上修法的功德就损耗掉了，回头再看心就染污成那样了。

所以人的现世心特别强，只有发展出更强的心胜过它，修法上才会坚强有力。三士道前面，要发展下士和中士的心，这种心要让它不断地加强、扩大，最终完全占上风，使得修法的心最重，这才成了真正的士。而这个士又有下中上三种，发展到菩提心就成了上士。

这样才知道，我们的心出问题了，不通过修心，虽然也会做一点闻思修，但这个心还是看重现法的利益，让所修的善的势力相当微弱。在修善的时候，还是跟各种的恶行罪染相连而转，所以，在行善中没有夹杂恶趣业因的极其稀有。

思维心中的法道

1、 思惟常执的过患，为什么于诸无常执为常倒即是第一损害之门？
2、 思惟此处所说常执的相，观察自己是不是已经被这种颠倒心欺骗了？真正的修道之士应该具有什么样的心呢？

设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修延缓懈怠，遂以睡眠、昏沉、杂言、饮食等事，散耗时日，故不能发广大精勤如理修行。

执著不死的心会障碍自心趣入法道。如果念死的心不强就会被执著不死的心所主宰，双方的势力较量起来就发现想后世的心力量很小，即使能考虑到后世的利益而修行，但是被这个执著不死的心所遮障，还是不能遮除拖延到后面慢慢修的这种延缓懈怠。

人的心理就是这样，不见棺材不掉泪。如果今天拿到了死亡通知书，他马上就会考虑到死的事情。因为真正意识到今生已经没几天可活了，那就只有转而关注身后之事。如果是一个修行人，他知道其它的事情都没有用，就再也不会贪睡、昏沉，心马上就警惕起来，再也不愿意说无意义的话、做世间事情，更不会去搞吃喝玩乐等，所有这一切都能遮掉，这就是由于念死的心强。

如果念不死的心强，所谓的"以后会死、我要为后世作准备"就是一种很微弱的心，它还没成气候。它没有强大的力量来把持所有的心念和行为，所以轻飘飘地口里说一说、心里想一想不起作用。自己心上反面的习气没有办法遮掉，同时每天都在想今天不会死，未来还有几十年，这样一直想一直想，每一天都是重复、加强这个心。所以他对后世的事不着急，对于修的事情可以慢慢拖，对于现世的享乐完全听从习气的指挥，这样就很难入到法道里。因为他的善根力不够，完全被现世的习性所飘没，这就叫畜生性。俱生的习性就习惯这么做，喜欢睡、喜欢吃喝玩乐、喜欢闲聊或者无所事事，这是我们身上跟法道不相合的东西，一定要把它清除出去。

那它又是怎么出来的？就是由于一直想着不会死，所以对现世乐充满了欲求。既然不死又满心希求现世乐，这两个合作起来，结果就是每天为现世的事忙碌。一生的时光就在这样的心境中一天天地耗散掉了，不断地推延懈怠，很快就到了命终的时刻。这样始终不能发起广大的精勤努力修行，他会说：我也想精进但就是振作不起来。或者推脱说“我的习气这么重，修不了的”。像这样沉溺于现世的享乐里，怎么能发起大精勤呢！

如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪，于此障碍，或疑作碍，起猛利嗔，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢、嫉等诸大烦恼，及随烦恼，如瀑流转。

因为常执使自己被追求生命久住的欲乐所欺诳，由此生起种种烦恼，不可计数，势不可挡。

我们这个心会自己欺骗自己，认为今天不会死，我还能活很久，所以要好好地照顾我自己，好好地满足自己，要得到应有的享受和地位。用现在的话来说，利养就是享受，恭敬就是地位，还有名誉等。也应当有现世的人生幸福，应当好好地打理自己的生活，要每一天都快快乐乐地活，想干什么就干什么，想吃什么就吃什么，尽量把心放开，不要太约束，不要太禁锢自己。其实这一套全都是骗人的，但是多少人都是心甘情愿地活在这样的自欺里！他们都已经被这样一种心欺骗了，完全不考虑后世的事，眼光短得只能看到现世的五欲花园，认为我一定要在这里撷取到自己的所欲。因此人们

都拼命地在现世这个竞技场里撷取财富、名利、异性、享受，任何一点喜欢的东西都不肯放过。认为这就是人生一世最需要争取的大义，所谓后世是虚无飘渺的，解脱成佛那都是宗教神话。

这样就可以看到人的心是怎么被常执所左右的，这一个颠倒心就把人的眼光全部都锁定在了“现世”这个欺诳法里，他的心心念念都是考虑怎么得到现世的享乐。比如从小开始就不断地读书，为什么要读书？或者是想要一朝成名天下知，或者为了得到一个文凭学位有在现世这个竞技场里获取成功的资本。一有了能力立即就全身心地投入到争取财富、爱情、权利、地位等的事业中去。为人一世，关心的全是现世自我的利益，从这里发展出无数的非法之行。处在这样颠倒的道里，从根本上就成了一种凶残粗暴、欲望炽盛、复杂可怕的高级动物。

我们所说的法道按最低一分缘起正道来讲，必须是为了获得自身真实的利益，顺着缘起的正道遮止恶行、行持善行，这就是下士。这是顺着安乐正道走的人，是一心禀持法道的人，这种人才能被称为士。但是以现世的常执就使得人心彻底的颠倒，它是第一损害之门。这个常执一来，人就以为我还是要长久地活着，就把人生的目标完全集中在现世的名利上。现在人更是堕落到只求今天享乐，只求尽快享乐，所以都要提前消费。这就是不顾一切完全落到了顺世派的邪见里，受“不见后世”这种邪见的感染，人的心就根本见不到因果的道路。在他的观念里不是要顺着法道来行，他认为没有什么转世轮回，也没有因果报应，一切都是靠自己斗心机、耍手段争取来的，只要跟随自己的想法、运用恰当的手段就能够得到，他还

有什么因果观念！

你看，这时第六意识就是一个十足的坏蛋，而人自己根本就不知道这个心不可靠，是颠倒的，不符合法道，反而处处听命于它，结果就被它欺诳了。在这个关键点上，世上的人全都被自己骗惨了，被心里的第六意识骗了。人在自欺的时候丝毫没有感觉，这就是所谓的“无始劫来生死本，痴人唤作本来人”。

由于被希求生命久住的心所欺骗，接着就在利养恭敬等上起猛利的贪。这个时候心里已经确立了追求现世的邪的欲乐，他认为只有这一辈子，所以只有这些是必须要争取的，是最有实义的。那就已经迫不急待了，就像一个贪财的人拉拢顾客时的那种心一样，他没有别的想法，就是要把他腰包里的钱捞到自己手里。贪色的人一见到美色就象见到了猎物一样，也是那个颠倒的心。贪名的人一有成名的机会也是马上就要争取的。这就是已经把这个执为一生最大的大义，他完全是在膨胀我执、我爱的心驱使下起一切的心和行为，那当然全都沦落在烦恼和恶业里面。要修下士起码要把我执缩小，虽然不能从根上断掉，但是它会缩小，而没有顺法道的人只会越来越膨胀、猛利，不可扼制。可见人们就是因为这种心，全部都淹没在现世疯狂的烦恼和恶行里，后世更会深深地沉沦在恶趣苦海里。

现在所讲的主要是教大家抉择心上缘起的正道。也就是如果有这样执著不死的心，由这样一个常执就会起要在现世中久住的欲。这个是大的前提，此后人眼光就只关注这个方面。我们的心有这个特点，当它只是关注在财上的时候，就不会想别的，什么科学、哲学、宗教那都是没关系的，一腔的热情就倾注到赚钱里。假如是在

炒股，心就全都摄在炒股的领域里，心心念念都在这上面分别、计较、运转。如果人的心在男女情爱上，那其它的也是看不到的。

现在就要明白这个心上的原理，当你的心被这个常执给抓住的时候，你的视野就自然只有现世。而且你会感觉现世中有很多很多自己喜欢的东西，为了享受这一切就只是为着长久地存活作打算。从此你自身的行为系统就围绕着它自动运转，所以这就是一套错误的软件系统。

懂得集谛就知道心是很奇怪的，它这么运作起来以后，行为上马上就可以建立，这个人身就是要争取到幸福，而它的幸福就是满足所欲。这个满足所欲是以个人累世的习性来决定的。有些人喜欢做知识，那就要做一个大学者，天天做学问。有些人做大老板赚大钱，他的习性就是好财的，他的人生全都用在了谋取财富上面。从他做第一笔小生意开始一辈子就是做了大概几十、几百次的生意而度过的。有些人说我们要为爱情而死，他的一生就是在营求爱情的甜美或者满足性欲，这种人是求色。还有一些人是想在仕途上飞黄腾达，那他就一心从政。

就是这样，人都是各有自己的所爱，这个现世心是总头子，其它的是它的支分内容，按照个人的俱生习气去配比，之后就对于这个所喜爱的恭敬利养等起猛利的贪。但是如果修了无常，这个人的心就降下来，不修无常就很大了。所以这都是一正一反，学了无常就好比天天到火葬场去参观的人，每天都能看到人最后被火一烧，就只剩下一把灰。这样他就会想，真没意思，何必这样拼搏一生呢？那个时候他的心就往下降，这就表示无常的作用。所以后面文中说

真正无常修好了就像一个大锤，能够摧掉对现世法的贪欲、我慢等等，就是这个道理。

但是这个常执心不是这样，它是给烦恼推波助澜的，它只会让烦恼增长，所以那个心发展得非常厉害。尤其像现在如果没碰到一些战争、饥荒等，人的贪欲会越来越强。大家不要以为得到享受就满足了，绝对不会的，因为那个求现世的心一直占着他的中心地位。每当他看到合意的猎物时，那是必须要猎取的，这叫做欲。他认为那是大义，所以他当然要取，而且是非取不可的。

这才知道原来常执这么厉害，它一起来那绝对会起猛利贪、猛利嗔、猛利痴等等，接着肯定是烦恼和随烦恼如瀑流而转，再接下来肯定是日日夜夜不断地造集种种特别粗猛的不善业。现在我们必须要把它摧灭掉，不然取法的心就不会有。

如果真正把常执给干掉了，念念念死，然后转到法道里，发展出初步的取心要欲，这时心中的重点转向要取法了。因为他的观念已经变了，他认为来世很长远，那才是大义，所以注意力完全转移到后世。这个时候他会认为现在有这个机会那我一定要多修福德，或者我一定要消业增福、种大福田等等，他都有极大的欲乐去做，一有机会就尽全力去做。

人心的本质都是一样的，但是跟什么配合就关系非常重大了。如果是跟常执配合，常执就在里面作了主宰，其它的心所全都听命于它，欲、烦恼、念、慧等等跟着都成了颠倒的，这一帮伙计都是跟着它干。相反，如果心已经转到法道上，那么这些伙计也全部成了良民，都在道业上经营。

对这个缘起的走向，噶当派的修行人非常清楚，所以修无常非常努力。他们知道这是一个命根子，如果没念死那么求现世的心马上就会抬头，那是一个非常大的祸患。已经了解了自心上的缘起以后才会有这样的主动性，他知道怎么护理自心，怎么避免过患，这一套都做得来。如果对法道蒙昧无知，那在这方面就是一个无能的人，有过患的时候不知道怎么断除，有利益的时候也不知道怎么争取，究其原因就是他被业果愚蒙蔽了，得了心灵麻弊症。

所以现前最关键的是要睁开缘起眼目，把过去的颠倒系统看破、看透，然后要强力地把它剿灭。这样你也可以成为新世纪的噶当派行者，你也会“我早上必须要观修一次无常，不然中午我的现世心就已经抬头了；我中午的时候又要观修一次无常，不然的话到下午现世心又抬头了”。这个人就成了一个向内杀敌的修道者。由于他有很深远的内在法道的眼光，他能看到这一切都是在心上走来走去的，一切的前途命运全部都是由这个决定的，这个时候他就开始努力修行了。他知道人有很大的隐患，在还没得到胜利之前，就这上面此起彼伏，各种各样的势力都在这里一较高下。所以在自己的心中首先要意识到这是一场长久的战争，它是正义和邪恶的战争，而交战的场地就是你的心。这里面穿梭往来，不断地有各种力量的较量，此消彼长，就看自己怎么来把握。

所谓走菩提道的修行之路，就一直要励力缘着法道，一天都不能离。尤其是最初阶段，更是要全力以赴地倾注进去，不然是非常危险的。因为这个心里魔仇的系统是很庞大的，这个魔仇是指自己的颠倒心。现在要灭掉的第一个魔就是常执。就这一世来说，几十

年都在非法的道上一路狂奔完全就是因为它的欺骗。

人的心没有经过彻底的修整是非常地混乱，这个混乱来自于见解没有理清。每天都是各种各样的邪思妄想，以这个作为内因，引发出各式各样的行为。经过法道的调炼，就开始变得非常直，生活非常清净，行为也非常清净，这就是法的利益。因为你已经确认了就是这一条道，它非常简单，没有什么别的想头，一心就是寻着法道走的。如果你不经过这个调炼，那世间的邪思妄想有多少啊！这种颠倒的学说，那种诱人的说法，再加上自己无数的狂妄心、颠倒愚蒙心，这就是非常大的隐患，所以表现出人的行为是非常乱的。如果说这个人的心已经乱了，行为乱了，生活乱了，这表示他已经完蛋了。因为他心中邪恶的力量已经是强大到没办法逆转。你看一个人一天当中做那么多杀盗淫妄，或者在网络上起多少的贪欲、散乱？才知道人的心很危险，不走法道就是永远毁灭自己，毁得一塌糊涂。就是这样使得人无量世受尽苦厄，这一切不都是自招的吗？还有谁强加给自己啊？

这样才知道，哦！原来是这么大的事啊！所以严阵以待，不管怎样，咬紧牙关我也要按照法上去走啊！不然的话，尤其在最开始，这就像十月怀胎一样，最开始没有养护好，那就长不成，最后就会夭折的，就会被淘汰出局，那是非常可怕，所以必须在这上面努力。

不思维就认为这个粗无常是佛法里头最简单的课，没什么好听的，想也没什么想头，就那么两句话，考试只要提前几天看两眼就可以过关了。这样就几乎是玩耍的心。这才知道，哦！原来我的三毒就是这么出来的，这么看重自我和现世的利益，那还不跟别人争，

那还不一出现就贪著不舍！那还不看到别人得到了就眼红嫉妒！这些肯定是会出来的。或者自己得到了就非常地骄傲不可一世。本来能够求取到利益、美色等，假使有人给作障碍，或者怀疑做了障碍，就会起猛利的嗔心。所以世上有所谓的政敌、仇敌、情敌等等。在这个竞技场上有一个非常自私的相，现在更是这样，还讲什么道德？强者为王，狡诈窃取，所以人就是这样被搞坏的。

对于这一切过患一点都不明白，这是非常严重的愚痴，人生完全处在浑浑噩噩里面，这就是业果愚蒙。不晓得自己这么干会跑到哪里去，世上的人看看，一个个都像旁生一样，都是邪思妄想，各种害人、竞争，什么样的手段都能使，什么样的话都能说，他的心态上就是贪嗔。看看在世间方面很精明，而对于因果却非常愚昧，根本就不会想到因果。没有善缘的话，很难发起胜解，不归依佛、不归依法，谁能了解一切法上有一条因果铁律，任何人都逃不出去，这上面没有丝毫偏差和失效。真正懂了因果律，还会做这些毁灭自己的事吗？而人是很愚痴的，怎么愚痴呢？就是欲令智昏，眼睛就只看得到面前的钱、色、权、名以及各式各样的享受，心就完全盯在上面，就像狗盯住骨头一样，就盯住那里，其它根本看不到。

这样由于贪著利养恭敬等的缘故，会引起猛利的我慢嫉妒等的各种根本烦恼和随烦恼，像瀑流一样相续不断，从早到晚那么多的烦恼。所以现在人以为我用手段能够快速争取到人生的成功。他不知道从早到晚一直都在猛利的烦恼相续的状态中，结果拼劲很足的这些人发现自己失眠了，心理有问题了，因为他的心续非常紊乱。

复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势、能引恶趣猛利大苦、身语意摄十种恶行、无间、随近、谤正法等诸不善业。

烦恼既然是这样相续不断，又是如此地猛利，那当然发出来的身口意的行为少有不损害他的，都是非福德的行为，是伤害心、摧残心，是恶性的行为。福德是从一分善心里出来的行为，这是有福、有前途的。但是现世的争夺心很强的人，显现出来的是没有善心，就像一头猛兽一样，一见到猎物就要吃，一有竞争对象就要争，搞不过就暗中使绊，实在得不到就巧取豪夺等等，心都是黑的。那个人已经丧失了理智，没有道德，善心完全被埋没，颠倒性发展得非常厉害，那个人是非常邪恶的。喝了两杯酒或者偶尔良知发现的时候，他也会说“我是个坏蛋”。确实也是个坏蛋，那么造恶怎么可能有善相?

这才知道原来是由这种贪著现世想得自我利益的心，在每一天中逐渐地增长那些有强大势力的、能够引出恶趣猛利大苦的身语意的十种恶行，以及五无间罪、近五无间罪、诽谤正法等不善业。

一个常执毁灭了人的一生，这样的人身活得没有任何意义，只要一个常执，就使人生变成了这样。所以常执是总魔头，至于小车、豪宅、美人、地位等等，这些只是它的一些支分的内容，人类过不了这一关。不是说了吗，世人都只在名利两条道上奔驰。在这上面去看看，这个心识这样狂乱，它会有什么好的心态、表现吗？可想而知，一天当中不知道造多少恶业？那么这一生下来确实比一只猪更惨。一只猪只是受报有一点愚痴俱生烦恼，但它哪里有一个高级

动物的人造业那么厉害呢？人类在信息上可以搞高速公路，在业力上也一样可以搞高速公路，这就是人的特点。而在成佛上也一样可以搞高速公路。可见人类的心识是非常活跃的，运作是非常快、非常密集、非常有强度的。本来是有能力的，结果被邪思邪想主宰后全部成了造恶的手段，因为人的意识空间非常广阔，业行的运作非常高速，因为业的根本是心，而心已经发展到了极其灵活的地步，所以能够高速地作业。这样正反面的情况都有，用得好确实是人身宝，在一天当中可以摄取无量的利益，用得不好确实也是在加速毁灭自己，那种摧残性也是级数倍的增长。搞得不好，用人身就是在制造毁灭自己的氢弹，不断地蓄积毁坏的因缘，到了临终一刻一拉引线就全部爆废了，沦落成了恶趣中的残灵，再也组合不起像珍宝一样的暇满人身，是有这么严重。所以，人首先就要开启正确的知见，这是最关键的一步。见解确立好了，就要努力培养好善的德性，由此人才能升华，逐渐地升华，最终才能成佛。可以看到无数成道者都是在人的起点上把握好了机会，之后快速开发善心、提升智慧，而得以回归法界的。

现在修下士的时候，已经发展了取心要欲，然后就要知道，除障碍首先要处理当前最大的障碍，要先把它除掉，才有转机。所以修心的第一步就是修死无常，这个心真正修成了，就开始能摧掉心中最大的魔头——常执。这时取心要欲已经没有障碍了，然后就开始能顺利地发展，这个时候念无常叫做一切圆满之门。也就是以念死无常作为契机，人就能由这一种修的力量真正强有力地完全地把自心抓到法道上来。万事开头难，真正有了这样一个好的突破，从

这里就开始兢兢业业地修法，日夜不断地摄取法上的大义，所以说它是一切圆满之门。只要这个门一打开，从这里一直到菩提果之间就全被这个心摄住了，这就是说，心最后会发展到完全只在法道上走，只在大义上走。

喀拉公穹格西在山洞里修法，一次出来时荆棘挂到身上的衣服，马上想到“谁知道能不能回来”，他就不处理了，一心住在法上。这是小的事件，已经看出一个行者的心，在这样细的上面已经渗透了无常观。后来他进洞的时候再次挂到了衣服，又想“谁知道明天能不能出来”，仍然不处理荆棘，心唯一住在有实义的法上。这就是要把心完全纳入法道。

如果心里无常想没有占据主要地位，那就还在被常想所引导，即使口里说两句修法的话，也都是飘在表面，心里其实非常坚定地要寻求现世的利益，这种欲从没有胜伏过，更没有化解掉。这就是心中的毒素，已经把求法的心给全部封闭住了，它的力量非常之强，所以成为心中第一元凶，由它发展出无量无数为求取现世利益而生的烦恼、恶行，足以使人堕入万劫不复的深渊，人生一世就这样做成了在恶趣中葬身无数次的结局。这些就是缘起上极大的差别。

正因为以常执作为主因，而不断高速地引发各种猛利的烦恼和不善业，人就已经被淹没在惑业之流里了，积累起无数的恶性势力，等待着堕入万劫不复的深渊。人的堕落就是这样一步步地累积出来的，所以说“从小微起，成大困剧”。智者能明见因缘，畏惧因地，而愚人却以为因地不要紧，是很小的事，这是对缘起很大的愚昧。其实，缘起只是从一念心而来。它就像黄河的源头，最后会发展到

浊浪滔天，都是从点点滴滴累积出来的。真正明白这个道理就知道现在的一个念头上就须要谨慎。从反面看，自心上发展出来的潮流以及它会演化出多大量的烦恼和业，那么果报的量更加要乘以百千万亿倍了，这是很可怕的事。业果愚就是直接地在心中出现无量非福业，因此说“邪见遭报无穷尽”。

这上面我们必须要深观缘起，体认大义，这就叫观察慧。首先要开启非常广大的眼光，然后在心上断定。这个眼光不开出来，人没办法成长，就一直陷溺在劣根性里面，完全处在蒙昧当中，这就是没开化的人，他叫蒙昧性、畜生性、愚痴性。由于没有经过教化，所以人都难以转到正道上来。这才知道人天善道为什么重要，因为它建立了人伦正轨。不经过伦理教化人就不离畜生性，经过教化以后才知道要遵循五伦八德，才能走上道德之路，才能被拯救。这些都属于正道，属于一般的下士法类。从这里开始人才有机会提升，而反过来就成了全在邪道上走，极其可怕。

走邪道的不是别人，而是自己心里的愚蒙，以无明为首。无明又有很多种，现在说的是常执，它的危害是把人的眼光缩小到只求现世。所以这里首先引导修粗的念死无常，为什么这样做呢？由于看到了缘起的最初点上就是这个粗分的常执，把人全部锁定在现世的竞争场上。从这个缘起上出现无数求现世的烦恼与恶行。支分上可以分成百千万种，都是由不同的境引出心上不同的贪瞋冲动等。这些都基于无明这个根源而来，蒙昧的心表现出的都是邪恶状态。修了无常心，就在无明上化掉了严重的一分，人的心就开始不一样，最大最粗的狂乱状态全部会息掉，这就是对人最初、最重要的拯救，

让人开始顺着法道走，开始愿意行善了，人的心态和行为就可以有真正的转变，一定是要这样来转心的。

是缘起上有这样的正和反，变了以后整个系统就开始要变，一部道次第在好多道的重要关口上要求达到根本性的转变。要过好多关，过去了就有一重转变，再过去又有一重改变，要这样逐步地变心。困难的是转颠倒心、转习性，必须反复地苦修，不断地训练心，才能转变。所以在自心上按法来修是非常重要的。

思惟心中的法道

1、 思惟心中有常执，随之会生起什么心？心中作意无常会生起什么心？由此来判断趣入法或非法的分界在何处。对此获得了定解以后，在自心上应该如何取舍？

又令渐弃能治彼等善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜所有命根。

这个常执又会使人们逐渐舍弃能对治彼等颠倒心的善妙宣说的甘露正法，由此断掉了获得增上生和决定胜的所有命根。

这样就知道是被常执给蒙蔽了，现世的心越来越强，把心拖着陷到欲海里，而且越陷越深，到了各种非法、邪因缘蔓延的时候，人就像被很多根绳子绑住了一样，他的心逐渐地在下坠上积聚势力，在散乱方面积聚势力，这就积重难返了。

比如一个在深山里修行的人，本来修行蛮好的，但后来到了红尘里头，这个时候他就开始寻求现世的利益，逐渐地结成一张关系网、因缘网、业网，他就陷在这里面了，成为一大堆世间法的经营者。这是什么原因呢？其实他没有修好无常，暂时躲在森林里好像是一只温顺的小动物，在寂静处没遇到因缘就不发作，但是潜在的危机全部都存在的，所以这种就不算数啊。

所以不修心就会搞不清，会自己骗自己的，认为我这样蛮好，我多少年过来不是蛮好吗？这不是看外面的样子，是要看心，心里没有念死，一到世俗红尘中就都成了现世五欲的俘虏。不必说其它，到了城市里，只要一碰到电视就已经心旌摇摇无法自控了。再有各种高级的名闻利养、各种生活享受来了，这个人就喝着五欲的美酒，很快就酩酊大醉了，醉熏熏地说胡话，再也不晓得自己是个修行人了。快得很，一个人不用几天就全变了。

最开始可能包里还带几本经书，还有点心思认为不能浪费人

生，我要学法。到后来，已经人在江湖身不由已了。一个月以后再问他，你带那么多书看了几页？他会说：“你先别问，现在有个电视剧特别好看，我们看电视”。他的眼睛已经流连在电视上了，这个时候他就跟一个俗人没有两样，一年、两年、三年这样持续下去的话，离法越来越远。本来这是能够对治常执等的善妙宣说的甘露妙法，结果被逐渐地抛弃掉了。这时已经没有对治了，病也就越来越重。又混在一堆俗人的群体里，境缘又相当地具有引诱力，它完全是把你往这方面拽。由于邪说、猥杂、非理作意以及随眠，随着境界不断地引发猛利的贪嗔等等，这个人就淹没在世间迷乱的生活里了。这个时候连念法都想不起，一点点修法的心都没有，这就叫断了增上生和决定胜的命根。

增上生和决定胜代表了三士道或者说一切法道。这个人已经从法道里叛逃出来了，其实他背叛的是自己，这时他已经出了这个行列，拼命地在非法的道上走，已经不能再叫做行法的人。再问他，增上生、决定胜修得如何？他会说：“不能想这个问题，一想了心就害怕，按现在这样子过就可以了。”他自己也明白，我这副样子不论是增上生还是决定胜根本都免谈，为什么呢？增上生要有下士的心，要有一心为道的心，虽然他的见解、心量要小一点、差一点，但他是一心为法的。这也是很难具有的，如果不是一开始就咬紧牙关努力修行，不会像中彩一样突然在你心头出现。那个人也觉得“不用谈这些了，我做不到的”，那是什么原因？行道如逆水行舟，不进则退，人的退步就像山崩一样马上就崩坏了，你要上进的时候就像攀登一样。一开始就要逆自己的恶性习气而转，现在最喜欢的是

这一套现世的欲乐，这是自己的习性，我不要受那个约束，不要那些，我要随心所欲。这样就是还没有经过法道的整理，是一个没有经过教化的野人。这样就断掉了一切法道的命根。

所以行法的人要感觉到，自己这个法的生命比肉体的生命重要无数倍，只有这样你才能不论身处何方都能坚持一直只有一个信念“我要依于法”。因为非常清楚不依于法绝对就要毁灭，所以坚信自己只有一条出路，就是必须要在法上坚持，否则这个命根一断我就彻底完了。为什么“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩”？就是这个道理。这是缘起上一旦抉择认定了以后，确实就有这个信念，这个上面利害、安危的关系太大了。

所以人“生于忧患，死于忧患”，现在不只是世间的一个小问题了，有忧患意识就会考虑到，这是关乎永生永世的前途命运的大事。一定要有这种认识，而不只是口头上的重复。

世间法本来是小义，根本没有意义，但经过刻意的吹捧、虚夸、包装等等，就让人感觉它很有意义，有非常大的意义，对于法道却认为这是没影的事，这就是颠倒了。现在反过来，要把这个法道看得是无比重大。而这根本没有虚夸，它是真实的。但很难在心里现，真正现了你才知道《贤愚经》里世尊因地的示现：这些世间法都毫无意义，我一定要寻找能得真实利益的法道。因为他的眼界已经变得广大了，不再是原来的狭小、颠倒状态。这个眼界一打开了，那些目光短浅的人无论怎么样都不能动摇他的心，这是大义的事，原则上不会变的，这个时候他有誓愿。所以八万四千小国的国王、大臣和爱戴他的人民都纷纷赶来，连同他王宫里的王后、嫔妃、婇女、

王子，那么多的人都悲痛地在地上辗转翻滚，以手捶胸，哀嚎祈求，他心里不会动的。

你看这两种人眼光有很大的差别，那是什么缘故？他已经知道这个是无上大义，就只有这一个是真实利益，那时就真正发现什么叫做大义了。一旦这个上面确认了，那你的心是非常地坚决，没有任何能够拿得掉的，那个时候自己就会肯定，那叫胜解，就是没有人能夺得走的，胜解里就出信念，就出誓愿。是这样子转心而出现的。

所以在这个转心的历程里首先要开启观察慧，首先就要考虑生命的问题，这个里面为什么要很长的修行呢？因为过去的错乱系统种种的杂乱太多了。还没认清楚它是什么机制，它是怎么起，它过患又如何等等，根本都没有看清楚怨敌，怎么能消灭它？这里面的量太大了，都没看清这里面是什么，然后就着急去干什么，怎么不出问题？必须得把这一套东西全部都淘汰出去，然后内在生命的机体——法身慧命才开始活转过来。人的心被种种邪见控制无数天了，必须得通过法的温暖、法的热量加在身上，它才开始慢慢融化。不然，其实内在潜藏着很多僵硬、固执，很多愚、狂、偏等等，这都是心上的问题。如果连问题都没看到，给自己的评判就会非常有问题，根本没有看到它的本相。所以一开始得把自心里面的顽固的观念系统逐渐地摧毁掉。不然，这样一种僵硬、顽固就把心全部封在上面，以这个系统就会时时指挥你，这里头的系统一点没被动过的，这就是为什么总是换汤不换药，就这个道理。实际上就是它在作主宰，这样子怎么能修得出来，怎么能跟菩提道相应？说起来不

都是在自欺吗？所以首先得把这个去掉，然后内在的正见系统才开始被安装、才慢慢形成，它的正气才开始起来，人开始逐渐逐渐地变正常。而且它还需要慢慢发展，要把邪执去掉，把惯性去掉，然后才有初步的复苏，之后还要再进一步去调理。总而言之，要调理到心和行为唯一顺着大乘的法道走，没有别的想法，最后不会有一个念头偏离法道，这个样子就叫做柔顺，这是极为纯粹的。

但现在还不行，不能想当然地认为这件事只凭幻想就出来，它是缘起上的事，没有幻想的，必须在因缘上转换。

前面为什么有这么长的路呢？实际上是在整顿意乐和行为，是很长的整顿。一次一次地清理，一次一次逐渐地调整自心，而且首先是见解上断定没有疑惑，行为上争取相应，开始练习，这叫修心。练到一定的地步，已经具足了纯粹的下士心，基本没有别的，这时候才叫做修出了下士的心。一起心就是以后世为主，着重求后世，很认真地修善、断恶，这些就会很主动，那是真正修出了这样的心。光是凭着口头那根本不算数，比如念一下孝悌忠信几个字，不到几秒钟就完了，而真正衡量的时候，孝有几分？忠有几分？这么一看就不是了，因为并没有修成。所以真正修出下士的心是很不容易的。

中士道也是这样，必须自身上有勤修戒定慧、息灭贪嗔痴的修行。在自身上是要这样做到的，如果自己不想出轮回，还说“我要救度法界一切众生”就成笑话了。所以修大乘之前要修到中士的标准，把心发展出来把意乐全给变掉，整个系统完全转掉，成为百分之百的中士。那时他的心就纯粹是求解脱，对于世间的一切一点点希求都没有，整天如救头燃般的就是在干这个解脱道上的事，那才

叫修成了中士。从中士才能再升华成上士，成了念念上求菩提、念念下化众生，没有别的想的。

由此才知道，修心的路是要这样认真走的，不能错乱次第随便跨越，要稳扎稳打地前进，而且是要真正在自心上完成，这就是走法道的人。我们必须要走这一条路，要想一想，一生这么短能走多少？应当怎么用？这时候才把无关紧要的事都减掉。不然就会以次代主，很多事会消磨掉时间，这样就无法完成修道。

我们当前就是这个执著现在不死的常执，在做最大的障碍，所以首先要把这个最粗的障碍消除。现在不是谈细的，在最粗的上面最容易下手，而且就目前来说它最有效，所以就这么去走。修心的过程中有很多障碍，如果不能过关就无法进步，处处存在考验，如果连面前的第一步粗的障碍都拿不掉，什么身心初步的转变都没有，那就不行。

这才知道，原来现在修行的道路中，第一个大魔就是粗的常执，常念不死的心，被它控制了就日夜沦落在现世法的欲海里、欲的泥沼里，越陷越深。缘起上是非常厉害的，你正面没争取，反面的因缘会很迅速地聚集起来，所以不能有一直不变的想法。犯了常执病的人会以为永远都是这样的。其实就像在一个很滑的冰面上，你往这边就快速地往这边滑，往那边就快速往那边滑。有些人说不要紧的，我们在这停一停，结果就发现越陷越深，陷得不可自拔，因为因缘就像滚雪球一样地聚集在你的身上。

堕落也是这样，从一个小恶开始很快就堕落，然后他接触的人、做的事、心态、感召的环境，一系列都是这样运转的。就像一个人

说我们赚赚钱不要紧，结果他去赚钱的时候就越陷越深，他的生意越做越大。生意越做越大，它不是一个不动的东西，这个因缘网一来了你就陷在里面。比如，现在又购置了很多产业，这个业就结成了一张网，那时候就身不由己了，由各方面的因缘牵引，会感觉到无法脱身，那肯定是在逐渐地舍离正法，自己也会知道越来越没有机会了。

在这个世间上一定要注意到，常执是很厉害的，只要被一分现世的事情给牵制住了，就足以让人陷在里面搞一辈子。哪一种现世的法都不能轻易地陷进去，这就必须有无常想来提醒自己。譬如说贪图享受，别人给我多少供养，多少钱，又提供多少房子，那我就被锁定了。这会是平白无故地享受吗？不可能的，那都是要欠债的，要回报的。这样人就在里面开始转了，或者说建个庙、搞个什么事业，它足以消磨掉你的一生。这样小的事情干多了，具大义的事情就没心思干，是这样的。

现在念死无常就要求自心只能选择修法，不能偏到别的地方。如果是被宿业所牵那是没办法的事，而有办法就要修法。因缘很厉害的，一陷进去，肯定是渐弃甘露正法。可以观察，多少修行人过去都说以后我要修行，说得很漂亮，但现在在干什么呢？在忙世间法，也就没有修行的时间了。陷在现世的事情里再看看，是不是渐弃甘露正法？不去修法，从道上退下来，做的是邪法，那不是断了增上生和决定胜的命根吗？有这么严重！

遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛、炎烧、非爱诸恶趣处，

何有过此暴恶之门？

反面作观察，日日夜夜起那么多猛利的根本烦恼和随烦恼，像瀑流一样相续不断，而且积了那么多粗猛的恶业，这股势力不会消逝，只要它在，就决定是牵引着心往恶趣里走。

人要有自在的话，谁想去恶趣受苦呢？但是不得自在，业已经出现。就像谁会无故想要自己得癌症、中毒呢？但是吃了毒它就在里面反应，毒性一发作能抵抗得住吗？这是搔痒一样的感觉吗？不是啊，它会把人折磨得死去活来。这才知道，原来常执是极其可怕的。它让我们不断地去服毒，心里充满了毒素，到毒发的那一天，必然是自我毁灭。这一生最后被死魔摧毁后，就被这些恶业牵引，直接掉到苦痛粗猛、炎烧、非爱的各种恶趣，所以没有比这更暴恶的路途了。

所以说它是第一衰损之门，这里又说是第一暴恶之门，这都是说以这个常执为因，会发展出一个相续不断的业海，恶浪滔天，最终肯定就是毁灭，没有比这个整得更凶了。所以一般人认为砍掉别人的手指、削掉耳朵等等是很凶残的，你觉得惨无人道。这只是对身体上做一点损伤，只损伤一次，但是常执被称为第一凶残，没有比这更凶残了，这个叫暴恶。他整得人在地狱、饿鬼、旁生里头无量世受苦。多少烈火焚烧、多少饥饿、多少奴役，都是它整出来的。

譬如说一个主人对仆人不好，饿他三天，不给饭吃。我们觉得好残忍，没有仁慈。但是这个常执造各种的悭贪，把你给扔到饿鬼界里，千百年中听不到水的名字，天天在饥渴中煎熬，这是谁整的？

是常执整的，没有比它更残忍的了。如果一个暴徒对人挖眼、割耳，我们会觉得惨无人道，而这个常执起了嗔恚，把我们扔到地狱的烈火里焚烧，不断地受折磨，漫长到无数岁月，有比这更大的暴徒吗？

要像这样想到，最暴恶的是常执，它一出现就埋下了无数次毁灭我，在无尽的时间里极度摧毁我的因素，每次死的时候算一算账，业债累累，把我扔进恶趣的大苦海中。一扔进去就是无量亿年，不得翻身。是这样一个最大的魔仇，这实在太厉害了。

这个魔仇不但害我一人，还害世上所有的人。这个世界像一个大的竞技场，每天一出门就开始竞争、拼取，任由常执这个魔仇的驱使，要攫取到现世的一分利益。因此人人都在用心思，然后得到的时候就贪著，被障碍的时候就嗔恚，得意的时候就骄慢，一直散乱等等，把人整成这个样子了。

人们是因为常执而埋没了人性，这注定了无数生陷在下层的恶趣中，因为心已经坏掉了，这样一再地增长恶的习性，高速地增长。所出现的结果，就是无数恶趣中的衰损。

我们要这样子来想，对于过患要有很深很长远的观察，宗大师强调具有广慧者须要通过种种门来引发思维，原因就在这里。因为这是一条心上的路，不像外在可以画出立体图，让人直接看到一种壮阔的景象，而产生广大的想。心上的缘起——因缘果报，只有靠观察慧逐渐拓开眼界，之后在内法上会看到这是极其广阔的。它要积聚很多因缘才出来的。我们一定要看到法道上的深远广大，要看到缘起发展上的巨大，知道这上的可怕，这才有畏惧因果的心。

不通过观察慧的话，心会一直缩在盲目、短浅当中，见识没有

很大地打开，就不怎么起作用，变动心力就不强，不会在自己心上有一种根本性的转变。内心会长期停滞在原来的状态上，没有什么进步。观念上要有大的震动，心上要有剧烈的触动，才能变得过来。

在三士道里有三层意乐发展，就是心全要变掉。每变一次就完全不一样，如果没有变过，只是谈理论就没有大的用处。无论谈什么殊胜的法，都可以与修心无关。学了法以后，心在根本上变了，那才是真正的成效。

《四百论》亦云："若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。"

"三世主、自死、无教者"是阎罗王的特征，他是天上、地上、地下三种世间的主宰，他是亲自来执行死亡，而且不是受人吩咐而来，也因此无可逃脱。

如果他只管辖部分区域，还可以逃到境外来得到幸免，但世间一切处都在他掌握之中，因此无处可逃。如果他是派遣了别人来执行，还可以贿赂这个执行者，但他是亲自来执行，因此躲不过去。又如果他是受人指使而执行，那还可以在上面通门路，但他是自己具权来行使的，因此没有逃脱的机会。

"彼"指不念死的人。"安然睡"：好像成了解脱生死的圣者一样，若无其事地安然入睡。没解脱以前，人人都有死的大难，无法逃脱。其实人的一生本来重点要为死作准备，而不是为生作准备。如果解脱了生死，阎罗王抓不着了，当然可以安然睡，没有生死问

题了，成了生死自在的圣者，而我们根本没解决生死，到临终决定要被拉到阎王殿里受审判。现在全心求取现世享乐，造大量的非福业，没有比这样做更伤害自己的了。这样的话，死后被抓到阎罗王殿里，根据这一生造的罪行，会被打下三恶趣的。

就好像一个罪犯，到处在捉拿他的时候，他就一心想逃脱的方法，不能还若无其事，不然很快就会被抓住，之后要受很大的惩罚。所以他心里最大的事不是安然而睡，而是十分焦急，一心考虑逃脱的办法。常执却使世人都这样愚昧，似乎压根就没有死这件事一样，没有后世没有恶趣苦，就在这样若无其事当中逍遥地享乐。这种对前途的愚昧，使得大多数人死亡时都被恶业牵引，堕进了有极其粗猛的恶趣苦当中。

所以人们心中最大的魔仇是常执，是它把人整得如此凄惨，如果没有认识到它、尽力铲除它的话，它还会一次又一次地蛊惑我们求取现世利益。然后起各种烦恼，遍造各种恶业，把自己葬身在恶趣之中。所以要知道这是第一大魔仇，是最毒的怨家。这样才真正开始了解不修念死的过患。

《入行论》亦云：“须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。”

《入行论》也说：死的时候要舍弃一切而走，我还不知道这一点，还在忙现世无意义的事，这一生总是为了亲和非亲做各种罪业。

现在心上有一个分界点，如果念了死，知道连自己的身体都要

抛弃，何况眷属？想到死的时候什么都带不走，就知道为亲怨做这些事没有意思，自然不会去做。一想到死就心灰意冷，知道现世的人际关系好像同林鸟，暂时聚在一起，死的时候各自飞走，何必为这些起贪瞋呢？只有法才有利益，这样很快就能分出法和非法的道。非法的道是看重现世的名利、享受等发展起来的，因为把现世的法看得非常重，样样都非常计较，就出现无数烦恼、罪业。一旦知道死的时候这些毫无利益，只有损害，只有法才能利益后世，那就会一心寻求正法，所以由念死，能见到求现世法的过患。

思维心中的法道

1、 从障碍增上生和决定胜这两方面思惟常执的过患，再思惟念死无常对修行人起到的决定的作用。对这两种心的作用进行比较，决定自己必须要修出念死的心。

第二，修习之胜利者。

修念死有什么极殊胜的利益呢？这个有极大的利益。它跟念不死相反，念不死是一切衰损之门，念死是一切圆满之门，所以真正的修法之士要以念死作为实修的第一步。通过念死，心就全部转入法道，而不念死就把大部分的精力都浪费在现世法上，全部行的都是非法的事。所以要真正转变成一个纯粹的在法道上实行的人，那就要以念死为起点。通过念死就能一心贯注在法道上，一心只寻求成就后世解脱、成佛等有大义的事，所以他的心会逐渐地转入下、中、上三士的法道当中。以这个念死的心就非常强有力地抓住了心，唯一摄取法。因此要培养一个真正的法道的行者就要从念死开始。

这比暇满还要再进一层，暇满是已经发起了必须取心要的欲乐，但是还没有非常急切的心，而通过念死就知道这个人身很快就会失去，忙现世的利益是最大的暴恶、最大的衰损。基于这样一种坚定的认识就开始念死，由念死使心逐渐地在现世法上缩得越来越小，后世法放得越来越大。他的心的注视程度和宽广度都是随着缘起而变的，所以修念死就会使你现世的心越来越缩短，缩短到最后你几乎不想再为这个现世做什么。然后对于法道上的事情，来世解脱、成佛的事情会越来越开展，人在法道上的心会越来越打开，开得越来越大、越来越深、越来越细。这个人就变成了真正的修道之士，他是真正的法道上的行者，他的一生就是修法，他的心心念念、每一句话、每一个念头、每一个行为全都是法，这个人除了法没有别的想法。这就是已经转成了一种法的性格，牢不可破，所以这就

叫做开启一切圆满之门。

谓若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。

为什么说念死有极殊胜的利益呢？缘起上，一个人如果生起了念死之心，他的心念就全都转入法道上了，一切非义的事全都会很干脆地断掉，一切有意义的事都会马上执取。真的起了一个随念死的心，比如一个囚犯听到了第二天就要枪毙他的消息，这个人的心立即就会有一个剧烈的震动，他知道自己死到临头了，再也没有得救的机会，所以害怕得神识恍惚，全身发抖。如果是一个对正法稍微有点了解的人，他知道在这个死亡关头只有正法能利益自己，这一辈子只剩这么一天了，亲属、财物等等不可能跟自己一起走，所以绝大多数都可以任运地遮掉对现世法的贪爱。那个心已经真正关注到死、真正开始关注后世了。而且这个时候人马上就很冷静，现在必须得采取措施，唯一法对我有所利益，也因此他会去作布施等来取坚实。

或者已经检查出来同时患有两种癌症，而且都已经到了晚期，医生说恐怕活不过一个月，他自己也能确定肯定马上就要死了，这时他对现世法就彻底没有兴趣了。因为死的时候儿女、财物、名誉、地位等等根本不可能带着走，他心里马上就遮掉了贪爱。他会说没几天了还贪这些干什么，搞这些有什么意思呢？他相信法的话就知道现在要多作布施或者多修法、忏悔、祈愿等等，或者求佛加被，

这样他就有非常大的精进心摄取坚实义。

所以人的心态就是这样，只要真正起了念死的心，他的心和作法全部都变掉。他只要确认必定会死，一天之间他就全部都变掉。前一天他没意识到死，他还在做今生的长远打算，对未来有很多的幻想，有很多在世间要追求的事，各种割舍不下特别执著的地方。他全部都是现世的心，根本不会想到死。但是一旦了解到明天必死无疑的时候，从他确认的当下已经全部变了，他要做的那些事情全部都会放掉，再也不干了，他就非常迫切地寻求了解来为自己的死和后世作打算。

从这个例子就能明白，确实念死的心一起来就能把心完全转到法里。如果念死的心没起来，即使口头谈得多么高，那也只是一种谈论，他的心态根本不会动的。就像平常谈三十年也只是无关痛痒的事，它不是切身的，但是念死的心，虽说是修法第一步，但一起来的时候它能极猛利、恒常地变动这个心，修法要的是这个。只要一次起来了马上就变，这一天、一个小时中的变动就超过了过去几十年的变动。过去几十年因为没有触及到常执，所以就根本不动。谈论跟你的心相续是分开的，依靠它不可能触动到，所以那个修法的心非常地微弱。

有些人会说：某人念佛一辈子没往生，他怎么念了三天就往生了？因为心力不一样，那个念了一辈子佛的可能只是泛泛悠悠的徒口滑过，而那个只念三天的人他善根起来了，他意识到这非常地危险，只有这一条路可走，所以他是拼尽全力在念的，想一想这两者的心力哪是一样呢？那个念了三十年的心力总和大，还是念三天的

心力总和大?

要了解到现在从缘起的起点上就是非常大的、彻底地变动心，所以它就有极大的利益，也就是开启了一切圆满之门。这个没有打开就根本还是在门外走，还没入门，没办法成为一个坚定的修法分子，把生命、心力全分投入的地步。那个就是在门外徘徊或者表示好感、观望、谈论。或者磨磨蹭蹭的千百年也只是那个样子，下不了狠心。怎么来下狠心呢？用的是毒辣的招数，就是让你起念死的心。

所以，真的道次第修相应了，整个人就会变掉，如果不肯变，只是听听，那就入不了门。后面说了它像一个大锤子，心里贪嗔慢嫉等全部都会被摧碎，现世的打算全部会摧碎，有这么厉害。修行要的是这样的转变。

如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空谷壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事，取胜坚实。由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此?

由前面的启发就会认识到念死的利益就是两方面，一方面罪行上能够极有效地遮止，然后善心上能够极有力量做到恒常地去摄取。这样只要有念死的心在，它会一直去摄取修法、而去除非法，也因此能升到胜妙位，成就自利以及由此引导众生。换句话说，三士道中的一切义利都能展开，由三士道摄取心要的大门从此打开来

了。念死的心真正出来，就极有力量地把握住了心、摄持住了心，使得它唯一往法道上前进，由这样一步一步地进展，最终一切都会圆满，所以这是具有最大义利的事。

具体说就是一念到死，就能想到为了求现世的利敬、名称等的世间法所付出的一切辛劳，都像用风扇吹扬空空的谷壳一样，里面根本没有实义，完全是欺诳之处，这样就能遮止各种造罪的行为。

人造罪都是求现世的名利，也因此付出很大的辛苦，从小读书起就是为了求名利。读出来了，又在社会上竞争，一味地想往上攀，想得到更多的名利、享受等。由这样的希求付出很多的辛苦，这值得吗？一点不值得。因为错认了什么是义利，把现世法看得最重，认为它是最大的义利，把后世法看得虚无飘渺，认为没有意义，因此全分的心力就是追求现世法，这就被常执和业果愚给骗得一塌糊涂了。

这一点要通过念死而冷静下来，想到人死了什么都没有了，这些名利、恭敬有什么用呢？确实丝毫也带不走。死的时候心识一离开身体，人世间的境界就全部没有了，所以只是一场梦，梦里的名誉、地位、恭敬等丝毫也带不走。这才知道，这些身外之物、虚名假利不可能带到我心里后，携到后世去。现在这些事情就像用鼓风机去吹空谷壳子一样，里头什么东西也得不到，它本来是空的，寻找的时候一点什么也得不到。而我们被现前的假相所欺骗。但是罪业是会被带走的，是会制造果报的。这才知道，自己被骗得这么惨。这一念死就能冷静下来，马上就不要它了。

死代表现世的一切都没有了，没有任何意义，一切带不走的，

现在忙这些干什么？争这些干什么？这是根本带不走的，再做又有什么用呢？由这样的无常想就能遮掉一切罪恶之行。

再打个譬喻，比如上大学到了大四还剩下二十天，做的打算就都是往外走的，绝对不会多想再做什么计划，就是心里确认了二十天就要走。新上大学的人是常执的想法，我要在这里过四年，会有各方面的打算，都是为了在大学里过得好而打算的。

所以，确实是这样，一念到死，人就要做走的打算了，凡是跟走没有意义的事情就基本都不会作打算的，该处理的全部处理完，这个时候他会做抉择，要取的是真正有意义的事，人的心马上就变了。一旦念死无常，现世的打算和经营就越来越少，有利于来世的事就会尽量去争取。只要观修到了扼要心都变掉了，这以后心力就绝大部分分配在为后世谋利益上面。

三士道首先就是修念死，把求现世的心遮除掉，之后就开始殷重、精进地长期修集归依、持戒等的诸善妙法。所谓“于无坚身等诸事，取胜坚实”，就是以无坚实的身体、财物等来摄取殊胜的坚实，这才成为士。否则就是假的修道人。

一定要明白坚实和非坚实，法道以外的都是不坚实的，法道上的事就是坚实。身体、眷属、财物等的因缘，一坏掉就没有了，它不可能带走。所谓坚实，就是在自己的上一旦修到了，它就绝对不可能损耗，而且直接带到后世。这个坚实是从下士的义利开始，这个时候人就很聪明了，他就晓得这个身体要取坚实，财物尽量布施取坚实，任何处都取坚实。非法的事情就不想去做，因为它没有意义，只是积累恶业，而且葬送自己的前途。

那么，什么叫做坚实呢？比如，外在的财物积得再多，也会被水、火、盗贼、官家等损坏，而内在的法财就不会失坏，谁也偷不走。死了也还跟在心上，所以叫做坚实。法是修一点就已经在心上，而且因小果大，有很大的利益，凡是大的义利都归摄在法道里。越是智慧大、方便大，修得就越快越大，它有极大的增长律。人明白了缘起就会在自心上依法来做，自己很确信这样修绝对会利益自心，而且会贯穿在心相续中，能使得自己未来世一直趣向光明之路。会出生极长期、极大量的殊胜的果报。

从下士道深信因果开始，能入在因果善道中，能把握好每一份善行的意乐和加行，就会出现极其广大的增上的富乐圆满。在缘起上已经明白法道的时候，自己就开始摄取坚实了，见解开启了，知道道路了，欲出来了，精进出来了，就会一心摄取大义。而念死的心在这里作强大的助缘，缘起上插入了它，就迅速把现世的法都遮挡掉了，后世以后的宽广路线开始全面地展开，之后心就真正全力往这方面走。而且这是在法道上走，念念都是取坚实，而不是取空谷壳子。

从下士道一展开起，在法道上行进摄取的时候，确实是坚实，就像《贤愚经》里说的修一个善业，九十一劫连续显现福报。进一步如果能提升到中士、上士，也是由这个念死的心，就迫切想摄取到殊胜的大义。这个心一起来，就能挡住其它。心力是非常强的，一旦确认只有这条路可走，恒常、殷重的精进就发起来了。这个时候就修归依、修持戒等等，如果是上士道他一定会发求菩提的心。这个心一摄持，修大乘的法，那更是不可思议了。像这样常常念死

的话，就时时趣入法道了。取的都是坚实义，这跟前面的扇扬空谷壳截然相反，求现世法费尽心力也只是徒劳无义，而且惹来一身罪业。

就像饮苦食毒的疯子，不认识义和非义，拼命吃着含毒的美食，还以为我真的很幸福，很快乐，追求现实名利很圆满，很有成就感。这是多么可怜！所以一定要先破除无明，不然做的全部都是吃毒的行为。还认为我吃的毒特别多，我是第一。还在与别人攀比，我吃的毒比你多，我是世上成功的人……。拼尽一生在名利场上撕杀，绞尽脑汁想往上攀登，想得到更大的名誉、恭敬、利养等等。

不念死就有这么大的过患，而一念死，这些方面就全停掉了。已经知道这些全是疯子的行为。从这开始每一天念死，就每一天会在法上精进，不断地以无坚实的幻身、财富等，都能把它转成摄取坚实的方便。

像这样，在法道上已经是真实地在行持，而不像过去只是应付或者积累知识，和修心没有最直接的关系，原因是生死心不切，连道心都还没有，就没有真正的利益。

道上的进步是从念死开始的，修法的动力源已经有了，就逐步地往上升，能让自己升于胜妙之位。

后面讲到，最初以念死的心引导心入法，中间是发起精进的鞭策，最后能证空性，就是这个道理。不能认为这只是初步修的法，其实这是目前急须的根本动力。要让它开始启动，这种启动是连续的，只要让它形成等流，今天念死，明天又念死，心越串习越强，一念死就开始为死亡作准备，而投入修法，就不再干现世法了。所

以就由这样一个心，使得行人在菩提道上逐步前进，最后他会到达胜妙位。

要注意，胜妙位是指善趣、解脱和成佛，包括能提升到的一切妙位。

道次第是前后连贯的，比如，修暇满出了取心要欲，就是指取三士心要，它要配在三士道上。要从开始就带到一切修证当中。念无常也是这样，这个念死也是要配在三士道的修行上，无论修什么都要先念死，一念死就进入这一分的修行。因为今天就有可能死，现在能摄取大义的时候还去忙其它，显然是颠倒。这时候自己的心会不肯，一被念死的心抓住了以后，就不会移向别的地方，所以每次都要靠它退掉耽著现世法的心。

作为行者必须要有念死的心来护持，使自己坚持在道上一步一步地往前走。这个念死的心一起来，它就使心像聪明的大象，每一步都非常地稳当，每一步都走在最好的法的道路上。它的力量非常强，一步一步都在避免过患和走在安稳的道上，摄持自己的心在安稳道上，会是这么好的。看看大象的脚印，一步一步都走得很安稳，走的是安稳的大道。这无常心就是内心中聪慧的大象，这个心起来了，确实是第一。所以赞叹一切想中以无常想为最好，这个想起来了以后，确实一步一步都在摄取坚实，一步一步都在往法上走，所谓“要把死字贴在额头上”，就是这个道理。

“升胜妙位”是从自利上说，“能于此导诸众生”是从他利上说。意思是自身成就了就能利他。合起来就是说，自他二利的佛道都要以念死作为成就的根本基础。念死的心没出现，门就关闭，不

能全心地入到法道里，也就没办法升进，而现世法的门时时打开，时时堕落，所以说它是一切衰损之门。念死的心一出现，门已经打开了，道路已经转换成圆满的法道了，门一开了以后，你就一直在法道上走，不会走到别处。这样的话基于后后的一切都是由它开展出来的，所以说它是第一圆满之门，没有比这更大的意义。

是故经以多喻赞美，《大般涅槃经》云："一切耕种之中，秋实第一；一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。"

以这个念死心能够遮止罪行、摄取大义的缘故，经中以很多的比喻来作赞美。"是故"就是一定要懂得道上的缘起，才会知道经上赞美的涵义。

耕种有春耕和秋耕，秋耕是第一。秋耕能很快去掉田中的杂草，把土地翻松，这表示无常想的效果快，能迅速除掉心中的杂草——不纯的求现世法的心和行为。念了死，这些杂草就会去掉。而且心地很容易被翻松，而能随顺法，能长出功德庄稼。经过冬季冷气的凝固，春天的土地是僵硬的，除草、松土都有一定困难。而秋季因为热量蓄积得多，除草、松土就很容易了，种子播下去很快能生出庄稼，所以，耕种当中，秋耕第一。表示修无常想整治心地是非常高效的。

一方面心上各种求现世起的贪、嗔、痴、慢等很快会除掉。再者过去心是僵硬的，要修法，没有里面的动力，而无常心一来，内

心的土层就开始松动了，会变得非常随顺法，会有修法的心。一念到死的时候向道的心就会出来，殷重的心出来，感到没几天活了，就不会去做坏事，就会忏悔，对未来会祈愿、对现在会珍惜，种种的心就开始变了。表示心上的土层开始松动了，能很好地种庄稼了。修什么法，心力非常淳厚、集中，真心真意。

“一切足迹中，象的足迹第一”，也是在赞美无常想。大象非常聪明，事先就知道什么地方有危险，就绕开这些地方，只选安稳的路走。什么意思呢？就是我们心里起了无常想，就会走很好的路。就像聪明的大象，走的是非常安稳的路。象的足迹最好，有了无常想，走的路是最好的。因为起了无常想，对现世的追求随着就被遮掉，引起的贪、嗔、痴等都能遮止，之后就唯一走大义的路。无常想使自己对死对来世能把握得非常稳当，做人行事会非常稳，一步步不偏离法道。而且这个心一起来是非常强的，无论用什么引诱都不会上当，它非常坚实有力，任何情况下都摄取大义，所以像大象的足迹。

一切想中，以无常想最为第一，因为它能摧掉三界中的一切贪欲、无明和我慢。

如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。

再从积极和消极两方面赞叹。消极上，一切烦恼恶行都能顿时摧灭，过去求现世的这些烦恼心态和做出的各种罪行，一旦心里起

了无常想，就能全部顿时摧灭。无常死想起来了，就觉得忙现世没有任何意义，只是在损害自己，就伏住了贪嗔和各种邪行。

要看出人的行为总的根子在哪里，求现世而起的烦恼和恶行就是从常执这个根源来的。那么怎么遮掉它呢？根源上破到了就全遮掉了，所以修心首先要在根上变动，才有大的效果。

一个念死的修法就能把心完全转向后世，也因此现世法上是消极再消极，最后归于零。积极上能越来越提起，最终完全提起。一心只为来世作准备，这就等于是趣入了能生一切胜妙的大门。无常心真生起来了，通向一切胜妙的大门就打开了。在修心之路上，这是一个重大的转折。因此佛在经中着重赞美它。明确了这个道理，才知道当前最重要的是修念死的心。

《集法句》中亦云："应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。"

这是讲观修无常和空性的利益。应当了达这个身体就像瓦器一样，非常脆弱、不坚实，一遭到死缘就会坏掉。"瓦器"很危脆，稍有磕碰就会碎掉，其它的铁碗等不会这样。用这个来比喻我们的身体一遇到违缘马上就会坏掉、死掉。认为别人对我好或不好也是源于这个身体，起傲慢也是以为这个身体比别人的好。那么多的维护身体、装饰身体、供养身体，起那么多烦恼，造那么多业，都是因为这个身体。智者通过这个比喻就能明白这个身体是不能持久的，何必因为贪著它而造那么多罪业呢？为什么还要把这么危脆的

身体执为自己？何苦由它而起贪求、而生骄慢，而做百般的比较？看到这个身体根本就不是我，它就是一个脆弱的瓦器，这样就再也不缘着身体起贪、嗔、痴、骄慢、谄诳等等，一切为了这个身体的贪求、掩饰、装潢等等都会止息。

我们不但要知身还要知法。现世的这一切法其实跟阳焰一样，但是我们却为此不断地追求，就像干渴的鹿群见到远方有流淌的河水，以强烈的渴求之心一直向那儿奔跑，但最终却什么也得不到。渴求现世法也是一样。

由这两个比喻就能知道身体是一个无常性、刹那性的法。你看它一刹那就没有了，又换了一个新影像。而且一切法都是阳焰，再追求也得不到什么，怎么能为这样无实义的法去造罪呢？从此为此身求取的烦恼和恶业就都会消失。因此说到“魔花刃剑于此折，能趣死亡无见位”。

“魔花刃剑”是指魔王射向人的五支毒箭，也就是所谓的贪嗔痴慢嫉。这些都是由于执著这个身而起的。不执著这个身，就不会缘它而建立自他、贵贱、美丑、利害等等，也不会源于它起很多的贪心、嗔心、慢心等等。所以一想到这个瓦器一般的身，阳焰的一样法，有什么值得计较呢？这样魔王射来的剑就在这儿折断了，再不会因身而接受这些贪嗔等的烦恼了。

这样修无常最终能趣于“死王无见位”，就是最终能证得空性，阎罗王再也见不到你了。意思是说证到无我的人，他甘于平庸，他没有什么要显山露水、高人一等的述求，也不需要因为我而有什么举动，因为他没了我相，阎罗王就找不到他。如果有我相，就能辨

认你是张三、是李四，你有不同的性格，有心里的一个特别的我和相应的一整套围绕着“我”的烦恼和行动。阎罗王很容易就能够辨认出他，然后抓到他进行审判。而一个已经没有我的人，连我执也不起了，我的想都不起了，根本也不为这个身想什么，所以阎罗王就抓不到他了。

又云：“如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。”

无常想能够使我们发起最初的入道的心，智者只要见到身上的老病死，就知道这是一个苦性的东西，是无常的，刹那刹那都在变。从相续上看，后来就衰了、老了、病了，最终心就从这里离开而死亡。这样就看到求现世利益毫无意义，为了这个身体而发生的一切行为全都是非法的。如果只守着一个世俗的家，无非就是养身为主，我的精力几乎全都浪费在这上面，所做的几乎都是非法的行为，这有多么可怕。智者就没办法忍受自己走这么一条自我毁灭的路，他会认为这个家是一个枷锁，是一个牢狱，困在这里就会走一条非法的道路，而且将来必定会因此而堕入恶趣的生死险坑里，那是非常可怕的。这种人依靠观察慧已经确认了正道，所以他决定会断除如牢狱一样的家，他会毅然决然地离家割爱，立誓把这一生全部投入在法的道路上。

世间的凡庸见不到无常，体会不到这个身的死无常，如果他能知道这一点，当然也就能远离贪欲。但是人们都不去观修无常，由

这个常执的愚痴，为这个身体不断地经营、忙碌、追求，所有的作为全都是围绕着这个中心为它而服务的。饮食男女全是为了让它得到享乐。所有的人全部是这么愚蒙，都是由于一个衰损之门，就是所谓的念不死的心、念生命久住的心。也因此把所有的心思、行动都放在追求现世法的圆满上面。而且在这样一条总的路线上，日日年年碰到的、发生的各种法，都是采取一种立即要撷取的态度，他不放过每一分。这就是所谓的寻求现世乐的理想，使得人们都陷入到这样的险途里，完全沉溺在追求五欲的心态和行为里，这样就使得这个宝贵的人身全部都在盛纳这无量的污秽业的粪便。所以世人普遍心念、业行不净，非常紊乱，导致现世中就出现很多身心的疾患，来世更加会堕入可怕的恶趣深渊。这是谁在害人呢？就是这个执著不死的心、执著生命久住的心。

总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处，其中难获修法之时。纵得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心。故心执取不死方面，是为一切衰损之门；其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。

总之，我们能够修得士夫大义的时机，唯一是得到这个殊胜的暇满人身的期间。又要想到：我们多数都是很长久地呆在恶趣里，即使有极少数的时间来到了善趣，也多数是生在无暇之处，其中很难得到修法的时机。纵然一次得到了能修的身，但是却没有如理的修行正法就是因为碰到了“暂且不会死的心”这个最大的修法的怨

仇。所以说执取不死方面是一切衰损之门，而能够治服这个怨仇的念死之心就是一切圆满之门。

真正的修法之士要以法为业，他生命的道路就是法，他是昼夜为道修行的人，这种人叫士，他是献身法道的人。要修士夫义就是要摄取到生命的大义，要能修就只有获得殊胜的暇满。但这是一个总的体悟，也就是说所谓的法道它是一个整体的内涵，这里面包括下中上一切层面。总而言之，所认识的法道里面有下中上各种层次，但是你只要已经发出了献身修法的心，你就已经进入法道了。就像一个人已经生起了求学的心，他就进入学堂，开始了学习的生活。这个求学的心一起来了，就会依着这种志愿不断地趣入，这个就叫做开启了学习之门。如果他认为我不必去学习，那他就一直不进这个门，那就叫做入到了衰损之门，也就是他已经跟求学绝缘了。

又好比农村的父母见识不广，只执著眼前的一亩三分地，他认为孩子现在能帮他在田地里多做一点活，就会多增加一些利益。以这种短浅的见识他就不让孩子去读书，从此这个孩子就不可能得到任何学习的义利，也就跟成就一番事业的美好前途绝缘了。

懂了这个譬喻就知道，那个父母表示我们心里的常执，他只看到眼前这一点点，贪求的是眼前的利益，结果就误导我们的心只寻求现世的利益，阻拦他进入佛法圣教的修行学习当中。因此所谓的三士道的学法和它的殊胜利益都与自己绝缘，是这样一个心使得我们进入了一切衰损之门。因为一个没有得到法引导的人，全部都在非法的险路上走，非常危险，每天都是在那样的愚蒙罪恶当中度过，因此尽其一生积累了无法计数的罪业。

换过来说，如果能够修出一个念死的心对治掉常执，那么一想到眼前的现世乐都是毫无意义的，我决定会死，而且死时不定，有可能今天就会死，一死掉了，这些东西毫无意义，只是带着一身罪业走，只有法有利益。这样的一个心就有力地破除了对错道的取向，这时人就全面地转入到法道里。这就像父母已经意识到眼前的作为意义微小，只有让他去读书，才可能有远大的前程，之后就把他送入学堂开始他的学习生涯。这样他就不再忙这些现前的小事，也不会去经商、玩乐等等，这就是他趣入了大义之路。

我们一旦观好了无常，就能马上意识到生命要尽可能地为后世的善趣、解脱、成佛的义利而努力。当这个心已经完全决定的时候，就使得身心全分地投入到修法当中，也就是从他现前的起点开始，每一步、每分每秒全都在摄取三士道的义利。这就好比在佛教的圣道上前进，也是按照次第一级一级地上升。所以这个念死无常的修法就是让人获得一切圆满之门。这个一切圆满代表了整个法道。

所以念死无常不只是入道之初该修的法，它决定了一个方向，要我们及时地投入。由这个念死的心能遮掉全部的求现世的心，而且能够有效地把心从当下开始不拖延、无偏差、全数地推入到法道里，也因此它是最关键的。由于它最关键，所以在入学之前就要引起这个观念，而且要带着这个观念度过求学的每一天。因此它是初中后不可或缺的重要修法，随着修道的升进时时忆起这个念死的心，你的心就转入到相应的这些道里面，最终以这个心会证得空性。

这才知道整个道次第确实是前前为因，后后为果，而且不要这么简单认为，这仅仅是在前前为因，到了后面就不需要它了，不是

这样的。也就是无论是暇满、无常、业果、归依等等，都是一以贯之的修法，它们要配在每一个修法上。随着所修的法越来越深，它们也相应的越转越深。所以一谈到暇满的时候它是讲取三士的心要欲，这个也是学前观念的总建立。有了它你就知道我现在就开始要取心要了，我要开始这样一个大中小贯通的完备的求学了。这样的取心要欲好比一个孩子在入学之前就已经制定了总方针，他要求取是的从小学、到中学、到大学、到研究所的一切的学问。以这种心趣入到求学里面，所以整个求学的路途都要以这个心摄持。

念无常也要知道，在取心要的时候人往往会拖延懈怠，他认为不要紧，反正还有人身，等以后还能再修。但一念死的时候他就能起更大的决断，就是修法的决断，因为要死了，其它的没有利益，只有法有利益，所以要修法。因为死时不定，有可能今天就要死，所以现在就要及时地取心要。再说死的时候其它都没有用，只有法有用，所以一切非法全部舍弃。以这样念死的心就遮止了一切求现世的冲动和行为，把心全面地转入到法道里。

如果不念死，就会遮阻一切法道，因为求现世的心太强，所以会认为现在还不用着急，反正今天也不会死，现前这些美好的受用还是要抓住机会尽情享受。这时他的这种心就遮阻了法道，使得心不往法上走，生不起修法之心，所以有这么重大的关系。

以这个原因，你能否全面使心趣入法道，就看你能否生起念死的心，这里是一个分界点。你执取不死的方面就入了一切衰损之门，你已经执取了今日必死的方面，就入了一切圆满之门。那边全是非法的道，往下面堕落的，它是畜生性；这边全是上升的道，全部都

是修道士的心，它是一个修道的个性，是一个法的性格，这两者完全不同。我们没有经过法的训练、培育，畜生性很难变掉，也就是所谓的贪求现世乐。人俱生以来的习性是想不到法的，他就是吃喝玩乐、饮食男女、功名利禄，这些东西熏得非常深厚，所以这些一来，心就会卷进去。只是跟随俱生的欲望、烦恼、习性，被这些所左右，这种叫畜生性。全部都是非法的，心里根本没有什么法，所以人一定要经过法的引导才能在心里有一个法的生命，这个就是最重要的。

一念死的时候，它的力量非常大，心调动地很强，就像一个人一辈子那样地沉溺在五欲里，但在他的心里已经确认了很快要死去的当下，他对这一切世间的事全都能放下。如果没有这个念死心他是一点也放不下的，你说烂了嘴，他也不会有丝毫的触动。你看他内在的心有那么坚强，这就是无始以来无数次的颠倒串习形成的心，你没有这个强力的像铁锤一样的死无常想，就摧破不了它。它里头的核心十分坚固，而你念法的心没有凝结成团就胜不过它，胜不过它就被它所转。所以这里就一定要有一个念死的心，它就像铁锤一样，一起来的时候，就把过去那种耽著现世的心都给摧碎了，就是它凝结成团的那个东西就全部都能够破得掉。然后念死的心能够凝结成团，一旦念死的时候，就再也不想其它，完全被这个笼罩，这就有力量，能够使你全面地趣入法道，不这样来就不行，所以要用非常毒辣的手段。

我们要知道，凡夫的劣根性是很深重的，就像米拉日巴如果师父不是这样地用苦行折磨，他的业消不了，那个是很毒辣的手段。

这就是要有自知之明，要明白自己的这种恶劣的根性很顽固，这样你才知道，修法必须要把过去的系统全部摧毁，这个上面不能客气，一客气它就苟且偷安，得过且过，也就这么混过一世了。

故不应执“此是无余深法可修习者之所修持”，及不应执“虽是应修，然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持”。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

所以不应当执持这样的看法：这是没有什么其它深法可修的人所修的法。以及不应当认为：虽然是应当修，但仅仅是在最初要略略修一点的，它不值得我们恒时去修。这在观念上是错误的，应当对于初中后任何阶段都必须要修无常的道理由自心发起定解而真实如理地修行。

第三，当发何等念死心者。

若由坚著诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。

如果以坚固的执著亲属等力量的缘故，害怕死的时候跟他们分离而起怖畏，这是由于在道上根本没有修习畏死的道理所导致的，这里不是发这样的心。

若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身皆定不能超出于死，故于

彼事虽生怖惧，暂无能遮。

为什么这是不对的呢？因为凡是由惑业力所受得的一切蕴身都决定不能超出于死，所以即使对这件事生起怖畏，暂时也没有能力遮止。

这就是一种无意义的念死之心，我们现在要出现大义，就要对缘起有一种非常明智的看法。凡是因缘法到了因缘散去的时候都无法保住，那个时候你害怕跟它分离也毫无意义。所以一个深谋远虑的人是要观察到目前的所作对于将来有什么作用。对真正已经无法挽回的事情再怎么惋惜、不愿意、害怕也是没有用的。所以，智者就要考虑该害怕什么，你说害怕分离，这个害怕也挡不住，只不过是你由于贪著到了那个时候十分恐慌，但是这只会使你的前途更加糟糕，不会有任何的利益。

那要害怕什么呢？以下就告诉我们对死亡该生起的正确的怖畏心。

为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。

如果我现在没有为了来世的义利灭除恶趣的因，也没能成办增上生和决定胜的因就这么死去，那是很可怕的。

意思是那样是根本没前途的。因为相续中恶趣的因一大堆，那就只有往恶趣堕，善趣和解脱成佛的因根本没积聚过，那一点安乐

的前途也不会出现的，这样就太可怕了。要对这个事情感到恐慌，在现前就要恐慌，不是到临死才恐慌，到那时后悔就已经晚了。譬如一个大学生，从他一进入大学校门，就应该有对未来担忧的心。这是一种智者长远的眼光，他提前就有忧患意识，不是到了最后才患得患失，那是没有用的。

这里面有两种心，哪两种心？一种认为到时候我就要离开这儿了，我很害怕，所以不要走。这都是愚人的想法，是不可能实现的，四年一到头，各个都要“迁单”的。所以害怕分离是没有任何作用的，因为它不随个人的意志而转移，它是法性的规律，所以你因为贪著而害怕离开也遮退不了。你纵然有千般的不愿意，最终也不得不分手。

另一种合理的忧患意识就是想：这是一个业力事件，它既然是因缘造成的，那决定逃不脱坏灭的结果，无论怎么样不愿意也没办法遮退。我应该害怕什么呢？如果我荒废了学业，什么本事没学到，这样心里空空地离开校园，那是很可怕的事。所以在这有限的四年里面，我应当为了未来的前途好好地去掉对自己不利的因素，要尽量积聚有利的因素。对于毕业后的前途来说，最关键的是现在求学的过程。他就想：我在大学里无论是德行还是智慧都要得到增长，如果我在这上面摄取到了义利，精进地积聚了很多的因缘，那么将来肯定会有很好的前途。

就像这样，世间人怕死就是认为：死来了我就要离开这个世间，我不愿意。这样的恐惧是一种贪著的反应，比如说一个女人对家有很强的执著，所以离不开家，她一想到要离开就会恐慌，这种是贪

执的反应。其实你恐慌也没用，因缘到了就要分手的，可见她根本没有如理的修过畏死的道。实际上应该这样想：我仅有的这个暇满，如果没有为了后世的利益去掉恶趣的因，没有积聚增上生、决定胜的因，就这样死去前途将非常可怕。造了那么多恶业，堕入恶趣那是非常可怕的境地，没有丝毫的安乐、唯一感受痛苦。一点也没修集善因，就不会无缘无故的显现善趣安乐的景相，所以是根本没有什么前程可言的。这样从因果的道理上就看到，这是非常重大的事，之后心里就害怕：我现在还一点也没有做啊！由这样害怕的心他就开始天天努力的修道。

就像一个人他欠了高利贷，又没有赚钱的活路，他就很恐慌，他每天必须得去找活计，不然更为严峻的问题就等在后面，为什么呢？因为很快债主就要来逼债了，然后新的前途一点没有，当然他应该恐慌。他不会还坐在那儿若无其事的等着事情能在三四天后自动解决。如果现前不努力，等就到了债主逼债的时候，那就一定是非常悲惨了。这样就前途堪忧，将来肯定非常苦。

所以现前先要学会为自己着想。我们先不谈众生，因为现在我们连为自己着想的心都没有，因为你不会呀，从来没人教过，也没学过。你不会想：这个事情我这样做的话将来会很苦，这个事情不这样做的话将来就肯定没有前途。而且你要能分得清坚实和非坚实：我寻求这个一点意义也没有，它只会骗我，到了最后什么没捞着，还积了一身罪业。这个时候就坚决舍弃。另一方面你要看到法道上的利益，能摄取到最坚实的法财。

要这样在法和非法两方面去想，想了以后又借这个无常来使得

你的心起一个猛利的依靠修法而摄取坚实的欲乐，也就是在法上获得利益的急切求取的心，这样把心全部都转到法道上来。整个无常修法要生起三决断，无非就是生起修法的决断，而且让它越来越强，最终渗透到你的每一分每一秒，是依靠无常的这步修法使得一个人真正地进入到全新的法道当中。

所以现在关键就是先要学会为自己着想，但是这不是世间的自私心。世间心是非法的唯一为自己着想的心，所以它想的都是错的，实际上是损害自己的，是一个远乐求苦的错路。现在先在自身上开始思维：我是不是已经成了一个有智慧的人？我是不是真心在为自己着想？是不是自己走上了一条好路。你先要学会这个，这个学不会，你说你会利益众生完全是打妄语。因为你连自己都没照顾过，你怎么会照顾人？你连自己都没教育过，你怎么会教育人？无非是拿着一本书通过背诵、口才来充门面而已。那样的话就是“谁具多闻我慢大”，帕单巴尊者对这样的人也是哈哈大笑的。

下面讲到，我们这样为前途担忧会有什么利益。

若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏。若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧，临终悔恼。

这又要从正反两方面抉择，如果我们对自己来世的前途开始有了忧患意识，这就是在为未来担忧，为前景害怕，这个是正确的。没有这个，心就是颠倒的、麻木的。真正成道了以后，确实是已经

没顾虑了，那时是真的没有怖畏。但现在心里一点法道也没进来的时候，装成没事的样子，那就非常可怕。因为他明明很快就有烈火烧身的祸事，但却不采取任何措施，等火烧到眉毛的时候再着急就根本没用了。

所以我们现前在自己的心上首先就要有防患意识，一切外在的东西都转到内在上来，这一套心里的品质是必须要具备的，这叫做修前行发展自己的心，如果这个心都没有，那根本修不起法。

现在怎么发展心呢？就是要开始真正学会按照正法来思维。意思就是，法上告诉你该怎么样观察、抉择自己将来的前途，你就按照那样去考虑，这叫如理思维。这样考虑好了，你这个人就非常理智地按法道来行持，而不再是像原来一样完全随自己的习性来想、来判断，那是非常危险的。如果你能按照这样考虑，那你在这件事情上就会有行动，你会非常迫切地去除掉恶趣的因，去成办未来利乐的因，这样就能让临终没有畏惧。如果你没有这样去成办，总的是脱离不了生死，特别是要堕落到恶趣里，所以到临死的时候会生起特别大的怖畏和忧悔。在这种心态中就会堕到恶趣的深处，这个是非常可怕的。

所谓的久病成良医，也是在食物、起居、运动等方面晓得提前在哪些地方要避免，哪些地方要摄取。为什么要这样做呢？他说你不提前这样做，到时候病一来就没有办法。所以有经验的人他到了冬天的时候就知道我应该采取什么样的措施，怎么进补、怎么遮寒、怎么防护。他知道搞不好的话，一次不注意人就会垮掉。他能这样做就比较稳当，他不这样做，到病痛难忍时候就更加的后悔难受。

这还是小事，生死是大事，更加要有忧患意识。如果没有，那其实就是业果愚蒙的表现。所以不采取任何措施，不预先就遮除苦因、积聚乐因，前途是非常可怕的，到了临终的时候会有猛利的忧悔、怖畏。所以修法的人到临终很安详自在，不修法的人、乱造业的人到临终的时候非常恐惧、慌张。这时沉甸甸的业直接把他拉到恶趣，十分可怜！所以在没有得到圣道之前，人是很危险的，必须要提起无常观，它就是忧患意识，它就是紧迫意识。没有这个，人就肆意而为，就随着自己的习性转了，要知道这个事情太重大了，一失足就成了千古恨啊！

《本生论》云："虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦，临终畏惧而蒙昧。若何能令我意悔，我未忆作如是事，复善修作白净业，安住正法谁畏死。"

这是讲世尊前世做月王子的时候，有一个苏达萨子想要吃他，但他没有一点畏惧，神态安然。苏达萨子就很诧异：世人都怕死，你为什么不怕？月王子就回答了这一段话，我们逐句解释。

"虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。"

以惑业力感现的身体唯一是随惑业转的，即使努力也没办法让它久住，这就是没办法医治的死病，纵然你害怕又有什么利益呢？这表示这种畏死的心是修道人所不取的，因为它毫无意义。

在这个无常的世间，总是不断地在变异，愚人拼命地说我要抓

住这个不能够变，那你怎么抓得住呢？那就像奔驰的火车一样，谁能阻拦它的进程？就好比说这刹那刹那都在变，你没办法说我不愿意离开，我不愿意分手。你不愿意分手第二刹那也就没了，就像斗转星移，刹那刹那瞬息万变。所以对于这个世界抱持常住、不想离开的态度那是非常愚蠢的表现。在这个世间能处处随缘就是契合法道。你不要作出世间的一般的小女儿态，大限一到就哭哭啼啼我不愿意不愿意。不愿意也是要走的，任何一个关节眼上的缘起一变了就相续都没有了。

所以这个世间是充满了无常的，不要说大限来临的死，就是这一生当中天天都在变，你也留不住今天，今天演一遍就没了。你也留不住一刹那，瞬间就没了。

对于我们这一生的态度也应该晓得，自己的这个身是由于当时的一个引业的力量出现了它的胚胎，之后由这个业力逐步逐步地现起。可见是由惑业来现它的，不是你能作主来现它的。所以到了最后它就要谢幕，人生到此截止，一刹那间就全部没了。你害怕说我不愿意离开，我一定还要活着，我这个身很好，我要活万万岁，但是活不到的。就像秦始皇召集天下方士寻求不死之法，但他得到的回答是绝对没有。

这样就晓得，对待死乃至对待一切的因缘法，都要持这个态度。该走的就走，该没有的就没有，留恋没有用，害怕没有用，你必须面对。但是如果能够修到妙法，一生都在修心，没做亏心事，该做的事都尽了责任，这就心安理得，临死的时候俯仰无愧，毫无畏惧。一定要懂得这个道理，所以在现前上的每一分上都必须明确，人应

当要尽责任，这是因果律的要求，一不尽责它就欺骗自心，尽责了就心安，就是这个道理。

月王子在临死的时候没有畏惧，没做亏心事不害怕，一切的应做的我都尽心做了，所以不后悔。他就这样表现，因为他是个纯善的心，这就使得他死亡无畏惧。过去的很多善人一辈子精勤地断恶行善，他到临死的时候非常地安然，有的能预知时至，那是什么原因呢？因为他的心是干净的，这就是受用，这一句话已经点出来了做人的道理。

“如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦，临终畏惧而蒙昧。”

这个就是应该害怕之处了。在缘起上必须要抉择到，如果现在做了罪业，我们的心就一定会起忧悔，因为这是世间的法性，无人能避免。也就是要在自心上体察，如果起了坏心、说了谎话，做了坏事，我的心能安吗？肯定不能。相反，我是真心去帮助别人，是真正没有私心地发利他的心，我做了好事，心会恐慌吗？不会的。安乐受用就在这里。所谓从微知著，要从很细小的地方知道很大的事，缘起律不会有变动的，它不会有错乱、不会有偏心，这叫做天理，其实也就是良心，它是法界的定律。对这个事情如果你真能相信，那就必然要走法道。自己的心如果很颠倒，那就只会损害自己，而按照法道行持，决对就能得安乐，所以我们的心要按照法道来作调整。做每件事情前为什么都要观察发心、存心就是这个原因。心错了，那肯定行为就会错，行为一错，那肯定就是损自损他，最终肯定起忧恼。那个东西结得深了，就保不住人身，就要下堕。好的

方面很明显，如果你是一个利他心，那绝对是善的。这个一起来的时候，你会发现这个心是宽阔、清净、安乐的，你做得越多，你的安乐资本就越大，以法性力来决定，必然是往上升。

所以我们这一生就要只做好事，不做坏事，完全要做符合良心的事，不能做昧良心的事，这非常地关键。因为它是法性的缘故，你没有办法逃脱的，你也没办法占便宜，只有尽快地按照天理来做，那就是一个真正有智慧的想法。一切的奸心巧计、小聪明，各种的假装、伪饰、欺骗、耍手段等，全部都是在摧残自己，让自己堕入到恶趣的深渊里。

所以这几句就讲明了要生什么样的畏惧心。如果你观察世间的法性就会发现，人造了罪就会忧悔，如果没有去做各种妙业，它就会对未来产生恐惧。因为他没有资本，他也知道肯定是要受苦的。这是法界的定轨，虽然没有能看到未来的天眼通，但心上必然是这样反应的。所以一到临终基本就只有两种相，一个是后悔，一个是害怕。反过来没有造罪，而且尽量地行了善，肯定也是两个相，他心安理得，非常坦荡，这样绝对是往上升的。

“若何能令我意悔，我未忆作如是事，复善修作白净业，安住正法谁畏死。”

有什么事能让我的心忧悔吗？我想不起做过这样的事。就证明月王子当时的修行非常地好，他从来没做过亏心的事，没做过伤天害理的事，所以他没有什么后悔的事。然后再一想，我这一生多少天里确实都是在努力地修善，做了好多白净业，当时他自己也是很欢喜，所以安住正法的话谁害怕死呢？

以上的这几个偈颂非常重要，也非常有加持。好好思维就能够生起胜解，知道人这一生应该怎么度过，不要到临终才考虑。每一天都要想：我今天后悔吗？该做的做了吗？今天如果你没做亏心事你就不会忧悔，你今天作了很多善业你就一定会欢喜。每天都这样过，那就你每天都是在法道上面走。一个安住正法的人怎么会害怕死啊？这就是说从一开始的害怕到了最后就不害怕，就是这个道理。

《四百论》中亦云：“思念我必死，若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主。”

想到我必然要死，谁有这种决断的心，他就会想：我一定要为死作准备，为来世的前程作准备。现世的这些法再怎么执著最终都必然要消失，而且一点利益也没有，只有法有利益。因为我害怕死的时候没有得到东西，只得到了罪业，所以我现在要拼命，有一天就要修一天的法，不然一点法财没有，一点资本没有，那走后世的路太困难了，一定会走到刀山火海里面去，走到苦海里面去。以这样的害怕就会舍掉死时的怖畏，所以到了死的那一天又怎么会害怕死呢？因为一生中每一天都在认真地作准备，他走的时候怎么会恐慌？他是安安稳稳地走的。

故若数数思惟无常，念身受用定当速离，则能遮遣希望不离彼等爱著，由离此等所引忧恼增上力故，怖畏死没皆不得生。

像这样数数地去思维无常，要想到身体、受用等等一定会很快地离开，这样就能遮遣希望不离开它们的贪著心。而且由于远离了贪著所引忧恼的缘故，所以对死的畏惧就都不会生起。

思维心中的法道

1、 归纳今天讲到的念死心的功德利益，对此一一思维决定。再结合经中说到的比喻进一步思维，引起对念死心的欲乐。

2、 依据《集法句》的教证，思维念死无常与“魔花刃剑与于折”“能趣死王无见位”“勇士能断如牢家”之间有什么密切的关系。

3、 思维一般的怕死的心和真正的念死心有什么区别？我们应当发起一个什么样的念死之心？

4、 结合《本生论》的教证思维真正的念死心对修行人有什么利益？

第四，如何修念死者，

谓应由于三种根本、九种因相、三种决断门中修习。

此中有三：

一、思决定死

二、思惟死无定期

三、思惟死时除法而外余皆无益

修念死要按三根本、九因相、三决断来修。根本就是要思维三个主题：思维决定死、死无定期和死时除法以外其它都没有利益。九因相就是每一个根本要用三种因相或理由来成立它，这样就会发起决断。这些决断都是在法上的决断，也就是决断必须修法、必须现在就修、尽这一生心心念念都唯一依止法。

初中分三。

思维决定死，分三个部分：一要思维死主决定会来，而且没有因缘能使它退却；第二要思维寿命无可增添，不断地有减少，所以终究会死；第三思维在生的时候也没有闲暇修法，决定要死，由此发起决断必须修行正法。

思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者。

要思惟死主一定会来，而且没有任何因缘能使它退却或者阻挡它，只有法能救护自己。而我就只有这么长的寿命，一点都不会增加，无间地有减少，所以终究会耗尽而死亡。生的时候也没有闲暇修法，一定会死，所以现在一定要修法。如果不这样把握，很快这一生就过去了，这个非常危险！

谓任受生何等之身，定皆有死，《无常集》云：“若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。”

无论受哪种身决定都有死，《无常集》里说：无论是佛或者独觉阿罗汉，或者佛的诸位声闻弟子，都必须要舍掉这个身，何况我们这些很一般的人。

任任何境，其死定至者，即彼中云：“任于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可任诸山间。”

无论住在什么地方，死是决定会来的，就像《无常集》所说：住在哪里死不能入呢？这样的地方决定没有，空中没有，海中没有，山间也没有。

当寿命耗尽的时候，无论身在何处都躲不开死亡的降临。整个三有世间，无论在哪个处所都无法避免死亡。因为死是有为法的法性，任何一个因缘造作的法，必然在缘尽的时候归于坏灭，无法持久，所以这是躲不掉的。

前后时中，诸有情类，终为死摧，等无差别。即如彼云：“尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。”

正是由于灭是有为法的法性，所以前后一切时期里出现的、一切种类的有情，最终都是被死主摧灭而没有差别。就像《无常集》所说：括尽已生和将生的有情，他们都无一例外必定要舍弃这个身而前往他世，智者了达了这一切都会坏灭，就应当安住正法、决定行持正法。

思维无常马上就能显示出法和非法的差别，就是你在法道以外寻求任何在生时的利益最终也归于破灭，一点都抓不到，就连我们自己的身体尚且坏灭何况其它。这时就要看到，在整个时空界里出现的任何一个有生的法，它是因缘造作的缘故终归坏灭，这是无人能免的，决定如此。再观察从无始到无终之间出现的一期又一期的有情，他们都无差别地被死主摧灭。这才知道世间的这些法毫无意义，因为都是灭坏的，能得到什么实义？而人只有走法的道路才能从这里脱开生死迷梦，回到法界本身，这是永恒的安乐。因为它本身是不变异的、无生无灭的真实法性，其它凡是由无明力变现的这些现相都会灭坏，毫无意义。这时我们就有一种决定，就是一定要住在正法里修行。

于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止。

接着要思维，死主既然决定要来，那能否用什么办法抵挡、遮

退它呢？这里说当它到来的时候无法逃脱，也不是以咒术、财富、美色、权力等能够遮退的。意思是当死亡猝然降临的时候那是无可遮免的，连药师佛都没办法遮退，这就表示它是无法逆转的。

人是必定要死的，这可以从正反两方面来断定。从正面观察，无论何时、何处、何种身都必定归于死亡。死是世间界最普遍的现象，叫它生死界也是这个道理。在每一个有生的法上都有一个死，各个最终都归于死，整个世间界里充满了死，只是人们只看重生的一段，忽视了死的一面。这一点一定要决定，关键要知道它是缘生法，没有不破灭的，它没有办法自主而持住，这就是一种铁的定律。因此无论是什么时代、什么地区、什么方所，天上、地下全部都是如此。这么大的一个现象竟被我忽视，我的行为哪有不错的呢？

其次，当它来的时候没有办法遮退。同样因为法性力的缘故，不但我们没办法退掉它，连佛来也退不了它，佛也不逆缘起。当业力现前的时候，释迦族惨遭屠杀，血流成河。佛未尝不想拯救自己的家族，但是业力成熟的时候无法遮退。这一点要依世尊的圣言来得到定解。

如《教授胜光大王经》云："譬如若有四大山王，坚硬稳固，成就坚实。不坏不裂，无诸陨损，至极坚强，纯一实密，触天磨地从四方来。研磨一切草木、本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者。非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。"

先是用比喻来表达，有东西南北四座最大的山王，质地十分坚固，成就了坚实，没有任何的破裂，也没有陨损之处。而且它们是触天磨地从四方夹击而来。换言之，如果它的体积有限，没有触到天，还能从它的最顶端飞出，或者它没有磨到地，也还可以从地下潜逃，或者它有一些空洞，也可以躲在洞里不会死亡，或者只是从一方而来的山，还可以逃往他方。然而是四方的巨山同时夹击，坚固、没有任何缝隙，无孔可钻，无隙可逃，当它们触天磨地而来的时候，整个大地上所有的草木、本干、枝叶以及在大地上生存的有情，绝对不是通过快速奔跑能逃脱的，也不是用力量能挡退，也不是用财物能贿赂，也不是用各种武器、尖矛、咒药等能够击退的，所以绝对是无可逃避的。

这个譬喻准确地说明了死亡来临时的情景，整个大地的生物没有一个能逃出死主的魔掌，这就显示了苦的定相。所以在十二缘起图里画着一个阎罗王口咬这十二环，两手两爪紧紧抓着这个缘起。这就表示凡是被这个缘起左右的人必然被死主所吞没，无一能逃出。只有遵循着世尊所指示的清凉妙法，就是所谓的四谛之道，寻求寂静涅槃的人，才能出离生死。此外全都在这个生死的圈子里转，所以它就叫生死界。也就是用生死这两个字来代表这个世界的总相，这是脱不出去的。

刚才说到大地上的一切草木、本干和有情生命，这就表示整个世间的一切有生之物最终全都被死主吞噬，最后全部都归于死亡，当死来的时候没有能够挡退的。比如帝释天在临死的时候非常恐慌，虽然他是天王，但是这时也没有用，一个凡夫逃不出死的魔掌，

他只有祈求来世有个好的去处。

“大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。何等为四，谓老病死衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。”

佛说：大王，像这样四个极大的怖畏来临的时候，不是奔逃能够脱免的，也不是用势力、财富、各种物质、咒术、药物等能够退却的。哪四个大怖畏呢？就是老病死衰。老坏掉人的强壮，病坏掉健康，衰坏掉一切圆满丰饶，死坏掉命根。这是一个有漏体的必然苦相，只要是一个有漏的体，就必然出现这老病死衰。当它出现的时候是难以逃脱的，任何外法都没办法遮挡它。认为要一些手段能够蒙混过关的，只不过是一种愚痴想法。

人最重要的是要明了法道，知道缘起。而缘起绝不是凭自己的意志能去设想、追求和判断的。第六意识可以凭空想象，可以按自己的意识组建一个混乱系统，使自己处在很深重的愚蒙当中，其中排第一的就是业果愚。所以最开始就要得到业果的正见，不然就没办法破掉愚蒙，也没办法成为一个随顺法道而行的人。因为他的心中总是有非常多的想法，非常多没经过整理、没经过审视的颠倒想，依靠这些会产生常执，认为不会死吧，或者产生一种无因的见，认为自己可以侥幸逃脱。或者一种唯物的见，认为这个能够击退掉死

亡等等。

其实这都是不可能的，一切都是心法，在有为的缘起里必然会出现老病死衰。所以世人只看到生这一环是非常悲哀的事，他不晓得后面决定有老病死衰，傻傻地认为有生的幸福、圆满的快乐，用各种美好的词汇形容这个世间的美好、温馨，其实这完全是在欺骗自己。

这里就说到，佛警告世人，你不要再痴迷了！人生的关键是要修法，从生死的圈子里逃脱出去，而不是在这里面辗转地加重混乱的因缘，那样的话确实永世都难以出离，这是非常可怕的。

这四个怖畏我们可以从前往后推演。当老来的时候你能遮退它吗？遮不掉，必须得服老。人年龄到了，精力就没有了，这不是吃多少补品或者用钱就能够挽回青春的。或者生了病就坏了健康，世上的医药只不过暂时维持，总幻想着会有灵丹妙药，但事实上这个也是没有的。再说衰就坏掉了一切圆满丰饶，人总是痴心妄想能永远如日中天，但殊不知日中则昃，水满则溢，树倒猢狲散，再也无法重现以往的富饶丰足。

老、病、衰这三个已经逐渐地在显示无常的相，最后死是彻底灭掉了命根，命根都没了，此世的一切不都全部归于空寂了吗？在这四个怖畏来的时候没有办法止息它。

迦摩巴云：“现须畏死，临终则须无所恐惧；我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。”

这句话也是表达死是必然要来的，而且来的时候没有办法遮退，所以我们现在要害怕它，寻求一个出死的方法。佛已经传授了这个方法，尤其有净土信仰的人更加会感觉到不可思议，这是弥陀的悲愿。你有信愿就能在临终的时候预知时至、安然往生，连死的苦都不用经历，这太慈悲了！这是这个世间极稀有的事，你在世间法上能找到这样的法吗?

现在怕死我们就会想办法，就会作准备，这样到临终时就非常妥当，也就没有怖畏了。如果现在根本不怕，到临终的时候就只有以手抓胸，追悔莫及，那个时候就有很大的苦来临。

思惟寿无可添，无间有减者。

如《入胎经》云："若于现在善能守护，长至百年或暂存活。"极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速，谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。此复现见多已先尽，所余寿量虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。《入行论》云："昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。"

思维决定死的第二个因相就是寿无可添、无间有减，这应当用算术的方式来证成。也就是一个不到百年的有限的量，自入胎以后刹那刹那不断地损减，没有一刹那的增加。在极速地递减之下寿命很快就到达了末端，因此决定会死。

按《入胎经》所说，如果我们现在很好地养护自己的身体，最

多可以活到一百年，不可能超出其上。最大的量度只有这么一点，纵然你能达到一百岁，在这中间递减是非常快速的，一个月一个月的过去，很快就过了一年；一天一天的过，很快就过了一个月；一昼一夜，很快就过了一天；一小时一小时过，很快就过了白天和夜晚；一分钟一分钟过，很快就过了一小时。

我们已经知道寿命的总量是很少的，现在又看到它快速地在消减。前面已经耗尽了几十年，剩下的寿量一刹那不可能添加，而它的损减昼夜不断地在奔驰，没有一刹那间断，因此我们决定死亡。譬如说，我们的生命列车从入胎开始就驶向死亡，这中间只是一段很短的距离，而且它一刹那暂停也没有，一直往死的方向走，这样很快就到了死，这就是决定死，因此我们有信解是必然要死亡的。

如果我们以更加形象化的方法来表现它，就好比正在倒计时的电子表，它正在非常迅速的一页页的翻过去，一转眼已经翻完了数千万张。就像这样，我们来到这世上只是由于我们过去的福德，这个福德有多少的量我们的人生就有那么多个刹那。它减少的时候就像电子屏幕上的数字递减一样，很快地百、千、万就过去了。我们稍微停顿一下，还没缓过劲来一、两个小时就没有了，没感觉做了什么一天又过去了。

这样我们不要被幻想未来的各种假想所蒙蔽，这种假想叫常执。因为它感觉未来好像无限长远，我们要回过头往过去看，过去的几十年就象是昨天，犹如一场梦一下子就过了。照着镜子看一看，我们已经老了，回想一下，过去的岁月确实过得特别地快，越大越快，越老越快。譬如我们读小学的时候觉得蛮长，中学的时候就觉

得短了，很快三年初中完了，三年高中完了，大学就觉得更快。大一还觉得长一些，大二、大三越来越短，到了大四，很快就接近尾声了。然后参加工作也是非常快的，看起来刚刚还是一个新手，很快五年、十年就过去了。成家也是一下子就已经三十多岁了，一成了家就已经是半个老头了，所剩光阴无几了。这才知道，寿命的消减是特别快速的，就象一列高速前进的动车，昼夜不息地在奔驰。这么一个有限的寿量以这么快的速度在递减，哪里能不死呢？从这里我们就能决定，一定是会死的。《入行论》中说："昼夜没有暂时的停歇，此生的寿命恒时在相续损减，又没有其余可增添的方便，我如何能不死呢？"

此复应从众多喻门，而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织；为宰杀故，如牵所杀羊等，步步移时，渐近于死；又如江河猛急奔流；或如险岩垂注瀑布。如是寿量，亦当速尽。

我们要通过各种譬喻来引发思维的活力。我们要处在一种念无常的思维里才会发展出定解，发展出心理状态。譬喻是很巧妙的，通过这样一件事能够显示出生命的状况，常常以譬喻而能得解，以譬喻而能开发，所以要注意运用譬喻的方法。

在这里宗大师也教导我们常常结合生活中各种的比喻作为门径来如理地思维，像阿底峡尊者碰到水流的时候就坐下来思维生命的无常，何况我们呢？

在我们的面前有非常多的譬喻，这里主要讲的是古代的譬喻，

就好像织布，虽织一次仅去一缕线，但是不断地穿梭，很快就织完了一张布。又好比为了宰杀牵着所杀的羊一步一步地走向屠宰场，渐渐地就趋近死亡。比如农夫从圈栏里牵出了羊，要到屠场上去杀掉。从迈出门的第一步来看，离屠场还有好几里路，还没到死的时候。羊只也比较幼稚，一直以为面前还有很多生存的时间，不会死的。然而它只要一步一步地被逼着向前走，不间断地往前走，很快就到了几里地以外的屠场了，那时就要引颈就刃，顿时就生命告终了。

我们也是被业的绳索牵拉着不断地往死的方向走，我们的心脏就好比岁月的年轮，它在不停地跳动，跳动一次就消耗一次，就这样人慢慢的老了，精力也大不如前。实际上它时时都在给我们发出警告，已经快到死了。我们从入胎开始就如同拉向刑场的第一步，在不断地前进的时候，突然发现已经走到一半了，为什么呢？因为我们看到人已经到了中年，生命已经过了一半，未来还有一半，但也还是继续不停地往死奔近。很快的经过一个又一个的阶段，像这样几年几年的过去，很快就到屠场，那个时候身不由己只有一死。但是人都很痴心，认为自己还能不死。等到牙齿掉了，眼睛也花了，耳朵也聋了，身体也驼背了，举步蹒跚，身体各方面都衰落的时候就已经接近死了。

像这样我们只有很有限的光阴，它是宿世的业所决定的，不要幻想能活很久。尤其我们是赡部洲的人，处在末法时期，要知道这有限的一点生命能量叫业力，它提供给我们这一世有限的时间的步伐。在经过了若干步以后，能量告罄，我们也就归于死亡了。就像

一辆奔驰牌的小车，刚买到手的时候是崭新的，经过不断地行驶就在不断地损耗，跑了若干里程以后，车子就变旧最终彻底坏掉了。我们刚刚入胎的时候就象得到了一辆人的奔驰牌小车，它不断地顺着岁月奔驰，我们一直都在消耗它。无论是行走、安坐、饮食、睡眠，或者吃喝玩乐、学习工作等等都是在消耗它。尤其在家人成家有了男女之欲就消耗得更厉害，像这样很快就有了极大的损耗。这个损耗能不能依靠科学的方法使它回到初生时的最好的状态呢？这只是个妄想，秦始皇也想得到长生不死之药，但是方士们的答案是绝无此事。

我们看江河猛急的奔流，就像黄河，从源头开始不断地往下流淌，即使是在千里之外也终究能到达入海口。又像瀑布从很险峻的山崖上面飞流直下，这就表示非常快的速度。刚刚还在山岩的最上方，一瞬间就已经下到了底部。就像这样，尤其我们现在来看，一年的时间会觉得非常快，感觉没做什么就又到冬天了，有一种暮气沉沉的相。似乎要告别旧年、迎来新年，其实是活过一岁就少了一岁。又像翻日历，假如我们的人生只有六十张，很快就翻一张，这样翻一张就少一张，想想六十张有多少？不断地翻下去很快就没有了，不可能再有新的增添，这样哪能不翻尽呢？就像这样，我们的寿量就跟这个譬喻特别相像。一个是人寿时间的量，一个是空间距离的量，或者说一个事件完成的量，都是一样的性质。

总而言之，有限的量在不断地递减之下很快就会到达零。或者有限的距离在不断的行进中很快就会到达终点，这个道理是很容易明白的。所以我们不要怀着不死之梦，应当想我一定是会死的。

又如牧童持杖驱逐，令诸畜类无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前。此诸道理，应由多门而勤修习。

另一个角度就是要思维无自在地被牵引到死前的状况。这样是要知道，我自己是不能作主的，我是像奴隶一样被业力的绳子牵着走的。就好像一个牧童拿着木杖不断地驱赶着他的羊群。这些羊身不由己，只有往前走，不可能往后退。如果有可能，它很想往后退或者停下来不走，但是在牧童的鞭打之下它就是要不断地往前走。这样一味地往前走就不断地在减少距离，不可能增加距离。像这样牧童是很凶的，因为天已经快黑了，牧童的心很急，他想把这批牲畜很快地赶回圈栏。这样在他严厉的逼迫之下，羊群身不由己地一步一步地往前走，很快就会到达它的圈栏。

同样，我们就是没自在地不断地被老病等各种的变故驱使着，被各种消耗牵引着往前走，没有任何自在地被引到了死前。这也是过去的宿业力，它引着我们的五取蕴的身心不断地往前走。而且是一波三折充满了坎坷，有很多的消耗、很多的苦、很多损恼寿命的因素。有的时候一下子就损掉很多，有的时候又亏了一大截。像这样我们会发现非常危险，就快要到死了。

就像一台机器无自在地一直被工人使用着，而且是高负荷地使用。这台机器突然开始这里出一点故障，那里出一点毛病，不断地在发出故障的信号。这个信号一多了，就知道它快要报废了，它已经一天不如一天了，最终会毫无自在地归于报废。

我们也是被业的功能一直驱逼着往前走，我们走过生命一个个

阶段的时候会出现很多的病障、烦恼、亏损福报。就连饮食、睡眠等的方面也在不断地亏损寿量，像这样确实很吓人。譬如我们饭食过量、作息不正常等，很快就消减寿命。再说自己不断地造业、起烦恼，马上消损掉了福报，结果发现自己的身心衰败得很快。这都是在给你发出警告，你已经一块一块地被消耗掉了，你的寿量百分之几、百分之几地被消掉了。有些消的快一下子消掉百分之十，中等的有时突然的刺激、一次性地行淫、一次性地大动肝火，或者饮食过量等，立即就消减掉寿命的百分之零点五或者百分之一。这样我们无自在地就被老病、烦恼、纵欲等牵到了死的面前。要象这样从很多方面不断地观察、思维，最终会确认：我如果这样走下去很快就会死的。

要像这样发起一种认识，如果你没有这个认识就被常执堵住了，常常想我未来还有无数年，这是很愚痴的想法，一点也不知道自己的处境。就像每一只山羊都一直以为我的岁月是无限的，其实它只能活几年。每一只猪在猪槽里也都玩得不亦乐乎，它不知道那把屠刀在一年后就要宰割它的脖子。就像这样，人也好，旁生也好，常常处在常执当中，有非常大的错觉，感觉自己可以永远活下去。但其实我们看旁生很可怜，它就只有几年的光阴但是它不知道，人就知道一只鸡只有几个月或者一年，就要送去宰的，猪也是这样。面前的一只狗它也是活几年就完了，但是对它来说常执非常大，它看不到死的。而人自己也同样，所谓当局者迷，旁观者清。作为人的一个当局者我们也不太晓得人有多短的寿量。如果站在天人的角度去看，人的寿命就太短了，天人喝一杯茶的时间世上就已经死了

成千上万的人。我们的寿命短暂的就是在天人一次休闲的工夫，瞬间就没有了。天人看我们就像杯子中的虫一样，朝生暮死。

这么短暂的寿量，又是在快速地消耗，又是被业绳牵引无自在地爆发出各种老病、各种故障的相，心态上也是各种的大动烦恼，狂乱地纵欲，摧坏身心等等。我们可以看到，我们的这个身心就像一台质量很一般的机器，但是我们却在这样不断地使用，而且是超负荷地使用。它已经开始发生很多不正常的状况，可以预见到它是很快就要彻底报废的，这样会了解到自己必然会死。

思维心中的法道

1、 **思惟死主决定当来，此复无缘能令却退。**

2、 **思惟寿无可添，无间有减。**

结合教理和比喻思维这两句原文的涵义，对此须生起定解，然后反复串修。

如《集法句》云：“譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水。”

就像《集法句》所说：好比织布，先舒张了经线，再一根一根的织入纬线，这样不断的织，很快纬线就全部用完了。人命也是这样，所谓日月穿梭，人生很快到了最后一天。事实的确就是如此，人生苦短，只是三万来天的日子，这就好比出纳数钞票，一张一张的很快一大叠就数完了，可见三万来天是很短的，很快就到死的时候了。

我们就像是一定要被宰杀的羊，被屠夫逼赶着往前走，没有后退的机会，生命掌握在屠夫的手里，挨宰只是时间早晚的事。而且一直被他逼着往前走，没有后退的机会，当然逐渐就走到了屠刀的下面。羊如果有灵知也会明白：我是一定要死的，现在一步一步地往前走是离死越来越近了，越来越可怕了。我们就是那只羊，业力就是那个屠夫，它催使着我们一步一步地奔向死亡的断头台，在这个过程中应该想到必定要死的这个结局。

又好像瀑流水从悬崖上倾泻而下，带着一股极大的向下的势力，快速的向下降落，由于不能回返，必定是一降到底的。我们就是那个瀑布，我们的时光一直不断地向前奔流，一天都没办法挽回。就像已经三四十岁的女人，在照着镜子的时候，只能无奈于韶华的逝去，一天也无法挽回。所以我们要想到来日无多，如少水鱼，

斯有何乐?

又要想到在这一生有各种的艰辛、困苦，生命短促，还有很多的苦难一直逼迫着。这个寿命一直是在做减法，在损耗，没有收入。就象管钱的人发现账目上的钱不断地在减少，一点都不增加，他就知道很快就会用光的。我们的生命延长的机会极少，又日夜不断的在减少，有时又会一下子亏损很多的寿和福，所以在世的时候为什么要惜福呢？就是这个道理，福一尽就会短命。这样就知道了，原来我的生命的账目上老是在亏，不断地亏，没有丝毫的增长，当然很快就会亏完。

又好像用竹杖画水，刚一划过就没有了痕迹，岁月匆匆地流逝一眨眼就没有了，这就叫做“以杖划水”，说的是速疾坏灭的相。刚刚到了夏天，一转眼就没了，秋天来了，秋天一转眼又没了，到了冬天，这还是几个月的较长时间。再比如十五天闭关的时间一晃就没了，又好比一个法会也是一晃就结束了。一天就更快，感觉上好像就打了几个转身就没有了。上班的人更是，早上出去忙一阵子，一回来就又是一天。就像这样，自己还没有定睛细瞧的时候，一个礼拜就已经结束了。人生的一件小事情还没做好一年就已经没有了。这样就知道，确实是过得很快，有为法都是随现随灭，乍现一下马上就没有了，这就是无常。

“如牧执杖驱，诸畜还其处，如是以老病，催人到死前。”

就像牧童拿着木杖在后面驱赶，这些牲畜就只有被迫无奈、一

步步地走向它的住所，同样的，老和病等一直催着我们走到了死亡的面前。

这里要了解这种被迫和无奈，一直被驱逼着往前走，不会回返，从这里就会看到决定死。我们看自己也能体会，照着镜子怎么一下子变得这么老？好像人生的青春一晃就过去了。如果自己不能体会，你看看旁边的人，才一两年怎么就变得这么老？这个变得太快了。就好像秋霜一来大地的草木尽摧折一样，过了秋天马上就是冬天，冬天一来，大地上就没有生物了，那是代表死。但是从秋天到冬天有多久呢？很快，马上就到了。我们总是感觉自己能永远活着，但实际上是非常快的，过了四五十岁死亡就已经在面前了，随时都可能发生，所以人生是决定要死的，还做什么百年大计呢？

如传说大觉沃行至水岸，谓："水淅淅流，此于修无常极为便利。"说已而修。

无常时时都在向我们展示它的真面目，我们一定要把捉到这些无常的讯息，从而觉察到自己是决定要死的，以这个心把我们引向修法。因为人生光景不多，马上就要死了，还忙什么现世的事呢？应该要忙有利于死亡的事，那就是修习正法。

传说大觉沃阿底峡尊者有一次走到水岸边，他说：水淅淅地流，在这里修无常是很便利的。说完就坐在水边修。因为水不断淅淅地流，你会看到它瞬间就灭，一点都停不下来，不断地往前奔流，刹那刹那都在灭，刹那刹那都在现。我们的生命就是这样不断地在刹

那生灭之间趋近死亡，我们止不住无常的脚步，无法抗拒无常的力量，这是多么无奈的事！

每天我们身上无数次新陈代谢都在显示无常的脚步，心脏一次一次地跳动，一次一次地呼吸，都表示寿命在一次一次地减少。我们的心脏就象一个起搏器，只能运行有限的数量。这个时候要警惕，就好比一个钟不断地在走动的时候，它也只能走若干次，走完了就不行了，同样我们要意识到，自己的脉搏不停地跳动就是在奔向死亡，因此应该有一种紧迫感。你能让心脏不跳吗？你能让所有的新陈代谢停止吗？不能不就是在往死里奔吗？你说你看不到，实际上过一年就老一岁，身体这台机器已经老化了，逐渐地皱纹多了，牙齿松动了，头发白了，腰弯背驼了等等，显现出越来越衰败的相，这都是接近死的相。就像这样我们的生命一直在往前澌澌地流逝，一刹那都不会停住，这样决定会死。

《大游戏经》亦以多喻宣说："三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。"

我们千万不要以为这是一个凝固不变的事，这是我们的错觉，三有的一切法都幻化无常，就像秋天的云一样，忽现忽隐，不断地在变换着。又好像是看一场戏，戏台上演出了一个人的一生，他从小到大是怎么成长的，长大以后又是怎么成家立业，这中间经历了什么样的风雨，最后到老到死，人生百态几个小时就演完了。最后演员们都出来鞠躬谢幕，这一场戏就结束了，你再看戏台上什么也

没剩下，这就是无常。这场戏就代表了我们的人生，一下子锣鼓喧天，一下子人去楼空，这里面没有什么是真的。

再说“众生寿行如空电”，“寿”实际上就是我们此世能有的刹那的数量，或者说我们呼吸的数量、脉搏的数量。它就像空中的闪电一样，空中的闪电稍纵即逝，我们的寿行就象这样刹那即过。

“犹崖瀑布速疾行”表示它的快速，瀑布很快地从山崖上倾泻下来，我们的寿命很快的往下走掉。就象一个按开了的秒表，表面上的数字一二三四五六七，很快就闪过了，从这里就可以看到它翻动的速度非常地快，就像瀑布急速地泻下那样。

又如说云：“若有略能向内思者，一切外物无一不为显示无常。”故于众事皆应例思。若数数思能引定解，若略思惟便言不生，实无利益。如迦摩巴云：“说思已未生，汝何时思？昼日散逸，夜则昏睡，莫说妄语。”

又如所说：如果能够略微向内思维，一切外物没有一个不是在显示无常。外物本身看起来好像固定不变，那是因为我们被常执蒙蔽了，真正去思维的时候，它是不是一个无常性呢？我们用智慧眼去观察，会看到它刹那刹那在迁变，任何一个法都在变，这都是在显示无常。所以我们要结合各种事相反省到人身，任何一个事相都是宣说无常的老师，懂了这个道理以后，处处都能看到无常。

如果数数思维就能引生定解，如果你略微思维一下就说生不起来，那实在是没有利益。就像迦摩巴也说：你说思维了没有生起，

你什么时候思维过？你白天在散乱放逸中，夜晚在昏睡里，不要说妄语了。意思就是，这事只有数数地去思维才能引起定解，稍微思维两下是生不了觉受的，生不起无常想就没有利益。因为真正要变动心意，必须在心里有个不同的感受，这个感受没起来，光是概念化的东西是不行的。

非但寿边为死所坏而趣他世，即于中间，行住卧三随作何事，全无不减寿量之时。首从入胎即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行。故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。故不应计，于存活际不趣后世安住欢喜。譬如从诸高峰堕时，未至地前空坠之际不应欢乐。

不但是到了寿的终了被死所坏而需要趣往他世，就是在存活期间无论是行住卧等哪一种事，根本没有不消减寿量的时候。首先，从入胎就没有一个刹那能安住，唯一是趣向他世而行。所以在中间生存之际，都被老病死的使者所牵引，唯一向着死亡引导前行。所以我们不应当想在存活的时候我不会趣往后世而安住欢喜。就好比从很高的山峰下堕时，没有到地面之间不应当欢乐。

总的来说，我们是决定往死的方向去的趋势，不是往生的方向去，这个趋势要明白，因此我们不应当乐观。就像从高峰顶堕下来直接就是粉身碎骨，而不是迎来什么安乐的事，有理智的人应该为未来的前程担忧，这也是我们念死之后把心唯一转入正法的原因。

如果这个不太理解，就思维我们是被押往刑场的羔羊，在这个

过程中没有一刹那不奔向刑场、奔向死、奔向断头台。无论在这里面发生什么，我们都要记得是在往死里去，因为这辆刑车的性质决定了唯一趣向死亡。一看到囚车，我们就应该心里打怵，感觉到惊慌、恐惧，这样我们还可以在这个途中想到逃脱的办法。如果我们一味地认为这里面有非常虚假地快乐、欢喜，等到了刑场的时候就是怕怖慞惶，毫无办法。比如一车波兰囚犯被纳粹德军押往某一个地方要枪决，这一车波兰人在这个囚车上的感受是什么呢？我们决定要死，因为我们没有自在。纳粹军官用枪逼着，驾驶员一直往刑场开赴，这个过程中当然不会感觉欢乐。如果有逃脱机会就应当赶紧想办法。所以在这期间他的重要的任务不是去享受一点暂时的五欲之乐，而是要为免除断头之苦而做一切切身的努力，这就是人生在世最重要的事。

此亦如《四百颂释》引经说云："人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。"

"人中勇识"是对国王的称呼。

意思是说：这就像第一天夜里我们投胎安住在了世间胞胎中，从那一刻开始我们就像是被押到了德国纳粹的刑车上的波兰人一样，从此就没有自由，每日每日逐渐地趣向死亡的断头台。

《破四倒论》亦云："如从险峰堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。"

《破四倒论》也说：我们就像从一个险峻的高峰上一下子掉落下来，我们一念间已经入了母胎，从此之后马不停蹄地往最后死亡粉身碎骨的结局奔驰。

有的人说：真的是粉身碎骨吗？因为死亡就是四大分解，我们此世的所有现相全部都要粉碎。这样有一个远程的眼光从前往后连起来看，就知道这一路的奔驰决定趣向死亡，它的性质是苦的，是悲惨的，在其中没有任何安乐可言。如果没有远程的眼光，看不到前、看不到后，中间的一段美景会把我们吸引住，以为在这里能寻找到真实的安乐。其实当你吃过了一顿美餐，享受了一场歌舞后，又被押上刑车，仍然是继续奔向刑场。我们要看到这样的一个过程是在往死的边际上奔，所以就知道在这中间不应当欢乐而住。

此等是显决定速死。

以上所说都是显示我们决定快速地到达死。

思于生时亦无闲暇修行妙法、决定死者。

第三个因相是思维在生的时候也是没有闲暇修行妙法，决定要死，因此应当把这一生投入到修法当中，否则到死的时候会后悔。虽然说我们也算具足一分暇满，然而这暇满的所依身是非常短暂的，它很快就会失去，所以我们要趁现在有一点时光，决定投入修法。

这里就是告诉我们，不要做恒常的美梦，人生的时间稍纵即逝，没把握住一下子就过去了，什么也得不到。

谓纵能至如前所说尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中先已耗去众多寿量，于所余存亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。

经过前面的思维已经知道寿量有限，我决定快速趣死，现在要进一步理智地考虑：在这期间我有多少时间能用于修行？如果我们不算账，就会象一个很糊涂的人错以为自己有非常多的钱，这样就大把大把地浪费，后来才发现已经没钱可用了。同样，在我们的错觉里认为人生有很多时间，但实际去计算一下发现并不是这样，这个时候你会备感珍惜。

所以这两种状况导致的心态和做法完全不同，也就是如果能够清晰地认识到时光不多，人就会百倍的珍惜时间，而且尽量投入修法。如果感觉时间非常多，就会随意地浪费，比如看一个片子两小时，上个网五小时，闲聊三小时，到外面逛逛商场两小时，等等。像这样大量的时间浪费出去，非常地可怜、可惜。这是怎么回事呢？这是一种很愚痴的做法，它来源于不清楚这个人身暇满的时间是有限的量。如果我们没有纠正做法，还会这样不断地浪费。

一旦能清醒地看到时光不多，就会百倍珍惜，再往后修死无定期，那对时间就会更加珍惜。所以我们对时间要有一种十分节俭的

态度，一分一时都不愿意浪费，这叫惜时、惜光阴、惜命、珍重生命。如果没有这种观念，我们就会变得无所谓，就像大富子弟随意地挥霍钱财一样，这都是起源于对于生命现状、对于机会、对于法道的珍重程度不够。

现在我们怎么来纠正心态呢？就是要对自己的生命时光做一个计算，要知道有多少黄金时光可以用于修法。这就好像在饥荒年间，你在检查还有多少粮食的时候，发现剩余的已经不多了，这个时候人的心就马上提起来了，开始意识到每一粒粮食都要好好地利用，不然就会饿死。或者在艰难的岁月里，钱财都非常有限，父母在持家的时候会想，这个钱要好好地用，一块都不能浪费，否则这个家就无法维持。同样，我们要检查自己的生命账目里有多少时光可以用于修法，当你检查到时间已经不多了，就会想我这一天一定要好好修行，否则就一个修法都不能圆满。

那么要怎么计算呢？纵然我们能够活到八十岁的高寿，也不应当执为有暇，因为前面的三十年已经浪费了，往后有一半的时间会在睡眠中消耗掉，譬如一天睡八小时，一日三餐，三顿饭吃完了还得休息半个小时，加起来又是一个半小时，这样就少了一半的时间。再加上洗漱、如厕等等就是差不多半天的时间，剩下的时间又因为散乱等不断地消耗。过了少壮的阶段人到了衰老的时候，因为身心的能力都不够，想修法也没有力量，所以能修法的时间只不过是现前的这几年。这样前头去掉三十年，后头去掉二十年，中间剩下的三十年里，去掉一半睡眠休息等的时间，就剩下十五年。十五年里面各种的应酬、散乱等等又要去掉一半。在这个里面作为欲界凡夫，

还有业缘里必须要处理的问题，这样又消耗掉很多，最后其实剩下来就不到五年的修法时间。这样计算下来，才意识到这个时间实在是太短暂了。这还是对一个能专心修行的人身来说的，如果是在家居士就更加可怜。因为他一周里五天的时间全部都要花费在工作上，这五天里能够修法的时间极少，基本可以忽略不计。剩下的两天也多数是在散乱和放逸中混过，这么一看，一世为人，能用于修行的时间连一年也不到。

这么少得可怜的有暇时间如果还要浪费在非法上面，那就绝对没有修法的希望，虽然得到了一世人身，但最后只有两手空空的返回恶趣。所以在这上面要有非常清醒的认识，对时间要非常珍惜，尽量地把它唯一投入到修法当中。

思维心中的法道

1、逐一思维《集法句》和《大游戏经》中所说的譬喻，观察寿命无有增加、无间有减的相。对“寿命终了时”和从入胎开始的“生存时”分别做观察，要按迦摩巴的教言所说，对这个道理数数思维，引生定解。

《入胎经》云：“此中半数为睡覆盖，十年顽稚，廿年衰老，愁叹苦忧及诸恚恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。”《破四倒论》亦云：“此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，任乐人中众生寿余几？”

《入胎经》说：人生当中一半时间被睡眠覆盖，十年幼稚，二十年衰老，在这期间又有各种的愁叹苦忧以及嗔恚气恼、贪欲等等，也消耗掉很多时间。再加上当今时代很多的散乱、放逸也是极大量地损耗时间。

这里尤其要注意的就是上网，一上去的话几小时就没有了。不但是几小时没有，下来以后整个人处在痴呆的状态，不会反应的，哪里能修法？所以从前后计算看来，上网的损耗量是非常大的。譬如在网上做三个小时的染污业，下来以后起码好几个小时都会处在一个非法状态里，所以上一次网基本上半天的时间就浪费掉了。因为没有处在修法当中心念，这是非常可怕的。如果给上网的人计算一下，那么他能用在修法上的时间可能连几个月也不到。如果他的心已经变得不堪能了，那就几个月也没有了，那是一点修法也没有，全部变成了造恶趣的因、生死的因。所以这种状态非常可怕，因为心里一点法也没有，连一点缘法的念头都不能起，这就是极度摧坏修法的大魔王。

当人在上网的时候，身心状态完全不正常。他的心不能安住，连身体的细胞都不健康。当他已经退失了人类应有的平静、安宁、祥和的时候，就已经脱离了人的状态，他已经表现出了要往下堕的

趋势。所以我们要知道，如果在染污媒体上散乱，那是在极大地摧残生命，由此会造成很多的心理和生理的疾病，每一个都将损耗很多的时间，人生的前景是不乐观的。

说到暇满是教我们珍惜，说到无常是教我们更珍惜，因为它太快了，必须当下把握。否则，忽然来一些疾病的风暴，我们这样一个脆弱的舟船就会被风浪打翻，那时身心都处在非常焦灼、苦恼的状态当中无法脱出。尤其现代人的心，一方面十分刚强，另一方面又非常地脆弱，稍稍有一点苦的时候，心就已经无法支撑了。那个时候只有怨尤、嗔恨和各种不堪能，哪里能修法？人稍微有一点病的时候，那种恶心的力量反应得非常强，不要说生病，稍微叫你累一点，做一点事情的时候，恶心的反应就非常强。这个时候起的都是烦恼、邪见、看过失，或者怨天尤人，各种各样烦恼的心态，你自己都不知道从哪儿冒出来的，那个是很可怕的。所以我们不要感觉太乐观，必须得当下就专注于修行，有一天就修一天，这样我们才有希望。否则，到了受业力冲击的时候，或者身不由己的时候，就很难修了。

所以这里说的“从身所生多百疾病”按照现代的状态来看更加可怕，因为现在已经是大部分处在病态的心理当中。这还不算生理的病，单单是心里一生烦恼，就浪费半天的时间。如果是生了嗔恚、贪欲等，心态转不过来，三四天就这样没了。或者去网上散乱、旅游散乱，多少天都收不过心来，这样完全是在摧毁生命。心理病尚且如此，真正生理上得了病的话那更加可怕，这个人是不堪一击的，他马上感觉到绝望，他没有心力去对待它。尤其现在各种奇怪的疾

病非常多，这都是造业感来的。所以在业果上特别要谨慎，否则恶趣离我们特别近。

《破四倒论》里说，我们人的寿命最长只能活到一百岁，而且最初非常幼稚，以现代的状态来说不光是幼稚，将近二十年的学习熏满了各种的邪见种子，各种不良的心态，多数都是所谓的自我自我、贪欲贪欲、竞争竞争，像这些心熏得特别强。这已经造成了修法上的或轻或重的瘫痪症，就是邪的势力太强了，使得修法机体的正气没办法起来。从最开始入佛门到真正转成修法状态，这须要很长的过渡期，而很多人即使学几十年也转换不了。说是学法学法，其实里头都是过去串习出来的非常顽固的现代习性，而且还不能检查到这里面很多的邪谬的执著，它无非是我执和贪欲的结合，再加上邪见的推波助澜，发展出无数个我见的荆棘、棱角，这个比过去还难处理。

像这样我们差不多成了一个修法残废人了，心里这么多的错乱因素，各种的邪执邪见无非是常乐我净的颠倒想的延伸，只不过发展到现在有各种美妙的装饰堂而皇之地掩饰而已，说出来的时候振振有词，其实是深陷在邪见里而不自知，这是一个最大的障碍人身摄取实义的凶手。

这样对照现在这个状况才知道，确实能用于修法的时间没有多少，如果一个人在三十到五十岁之间不能摄取实义，过了五十以后就极其困难。因为在这二十年里面修行上根本没有引出善根，没有发展出信念动力，那到了五十以后，心态都是灰溜溜的一片，连一点振作的劲头都没有，逐渐地就会被衰老、颓废等等所吞噬。所以

要知道这是迫在眉睫的问题，必须现在就投入修法。

伽喀巴亦云："六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法尚无五载。

伽喀巴也说：六十年里除掉吃饭、睡眠、疾病之外，其余我能修法的时间还没有五年。

伽喀巴是古代西藏真正的修行人，他是百倍地珍惜时间、一心投入修法的人。在他看来尚且没有五年修法的时间，何况我们这些随意浪费时间的人呢？而且我们处在严重业缘的困扰中，不必说五年，五个月也没有。也就是说，我们在被押往刑场的过程中只有五个月的喘息时间，如果不借助这个时机找到一个能逃脱的办法，而且尽力地实行的话，我们就是一个非常麻木的人，只能是乖乖地被押到断头台上接受断头的结局。的确如此，如果我们不修法很快就到了死神的口中，那个时候我们还有什么可说的，只有被业的绳索牵着引向恶趣了。

如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱著现法欺诳？如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。

在以三因相思维决定死以后，要发起第一个决断，就是要想到，现法的一切圆满到了临死的时候只是一个念境，就像觉醒后想到一

次梦里所受的安乐那样，一点真实的东西都没有。而这时死的怨敌决定要来，遮退不了，我为什么爱著现法欺诳呢？忙了也是一场空。“万般将不去，唯有业随身”，所以就要多起誓愿：我决定必须修行正法。就是要发决断心，必须修行正法。

这就是在法与非法、有义和无义上做权衡，只有法在临终时有义，而非法毫无意义，反而会拖后腿。即使现法享受到一点快乐，到了临终的时候就像一场梦一样，什么也得不到。所以不要被暂时的现法所欺诳，唯一要修行有意义的正法。这一点不须要等到临死的时候，我们回顾过往的生活，曾经享受过的快乐现在都成了回忆的影像，此外别无存在。这样才知道，当初如果我们及早开始修法该多好，到今天我的心中一定会有一个坚实的财富，但是那么多的时间都投入在无实义的享乐中，所以今天倍感空虚。

打个比方，比如说大学四年，如果我知道积极地吸取圣贤的学问滋养身心、陶冶性情、发展品德，在各方面都得到了法的利益，那么在四年结束时会感觉非常充实，因为我摄取到了实义。如果我在这四年里面尽是玩乐散乱，谈恋爱、踢足球或者胡吃海喝，随意地荒废时间，那么到了年毕业的时候会发现这么好的时光完全荒废掉了，这就是因为自己完全被快乐的假相所欺骗。

所以人要有一种深远的智慧，要看得到什么有实义、什么无实义，什么是真正能够纳入自心成为永久财富的正法，什么只是一时的欺诳假相，什么是欺惑性、会丧失大义的事。现在懂了吗？又好比在学院的时候，你要想到十年后我是要下山的，现在开始，如果能天天摄取实义，那么十年后心里是充足的、丰富的，心相续里装

了无数的如意宝。但如果在这里一味的散乱、放逸、造业，到了十年后你会发现不但皮包里是空的，心里也是空虚的。而曾经所营造的快乐对你没有任何利益，它唯一是欺诳性。

懂了这个比喻再把它扩大到一生，我们来到这个暇满的宝洲就好比来到了一个非常幸福的学法殿堂，在这里大致会有几十年的学习历程。在这期间，如果一味地迷执在现世的虚假享乐里面，今天大吃一顿，明天看个电影电视，后天再一阵闲谈，然后就是发呆、睡懒觉、旅游、逛街等等。或者手上不离手机、小说杂志，被这些逐渐地把我们的时光吞噬掉。等到学期毕业也就是到了死的时候，会发现在学法的业绩上几乎没有成绩，甚至是负分，那就考不取了。不但考不取还要降级，连再做人的资格也没有了，要被打入到低等的、残缺的生命里，变成一个旁生、甚至更凄惨的饿鬼或地狱里的罪人。

最终是什么结局就取决于在现前这个人身的学堂里的表现如何。如果是一个好学的学生，他为了获得实义不断地用心唯一地摄取法的精华，到最后他的成绩单上是高分、满分，那他当然升级了，最差是得一个善趣身，最好的结果就是解脱、成佛。但是如果在这个人身学堂里，时间都用在跟同学打架、旷课、踢球、谈恋爱等随意地荒废，不好好学习，最后你的成绩单上就只有几分或者零分，这是考不取的，因为你没有资本，因此要降级，也就是要打入恶趣。

就像这样，现在你想一想是什么在害你，什么在利益你呢？这世上的现世魔王总是跟你说爱情是美好的，财富是美好的，各种的娱乐享受是很幸福的。他用谎言把我们的心神完全勾引到这些事情

上去。所以广告都是十分浮夸的，譬如把足球吹嘘得简直就是一项神圣的运动，说它有多大的意义、价值、精神等等。从我们这一代以来，多少人的时间都浪费在踢足球、看足球上面。而事实上这是毫无意义的，就像在梦中追逐它一样。还对各种五欲享受、影视等都灌以文化的美名，什么饮食文化、影视文化、娱乐文化、旅游文化、服饰文化等等。这就把我们的心完全迷惑了，使得我们一直在爱著现法当中虚妄地度日，完全成了一个废人。为什么呢？因为大部分时间都在制造堕恶趣的因素，这样怎么能聚集自己的心力投入修法呢？怎么会有善心上的提升、修道上的成长呢？

就像这样，一定要认识到现世的五欲享乐是最大的骗子，如果不能认识这一点，我们还会继续浪费人身。这样思维以后要很多次、数数地在心里起誓愿：我现在已经看清了，我已经决定了一定要修行正法。

如《本生论》所说而思："嗟乎世间惑，非坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。"

当时世尊看到人们在开莲花受用大会的时候，他有这种感慨：世上的人全是在迷惑当中，这样虚假不实的法不可欢喜，像这样盛大的娱乐大会过后就成了一个忆念的境。这就像我们过年看春晚、参加奥运会、电影节等各种盛大的聚会一样，认为这是一场狂欢，岂不知这只是因缘变现的假象，最后只剩下回忆里的影像。所以，

不要因为迷执这样的空花般的假法而失去了修法的大义。

众生往往像小孩一样，很容易被虚诳的表相欺骗，住在这样的无常苦性当中竟然毫不觉知，毫无畏惧。他不知道这是坐在一辆奔向屠场的刑车上，这辆刑车的四周安装了很多屏幕，时时现出各种轮回中美好的假相。在囚车上的人不认识这是虚假的，反而认为真正得到了幸福。其实后面有个凶残的死主将会切断他的一切出路，也就是当死亡到来的时候无处可逃脱，无能幸免，最终都要遭致非常悲惨的命运。然而众生不为前程担忧，非常短视，只看到目前的假象，所以他们都是一帮狂乐者、假幸福者。只有在忆念到死的时候，我们才会发现现世的一切法都是假的。

“现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。”

然而真正念无常、念死的人观感就完全不同，他心里时时想着：现在有各种老病死要害我，有各种具大势力的怨敌我无能遮止，决定要到后世的苦恼之处。真正了解自身现状的人，哪会有心爱恋目前的这些呢？

《迦尼迦书》中亦云：“无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。”

《迦尼迦书》中也是这样警告我们：阎罗王就像是一个残酷而

没有悲愍的人，绝不会放过我们。他随时都在点杀，今天点张三就杀张三，明天点李四就杀李四，随着业力的轮转盘，每一天都有一张长长的将被宰杀的名单，就像在纳粹的集中营里一样。我们的处境就是这样，就好象在无数颗核弹的威慑之下，时时刻刻都有粉身碎骨的危险。又好比生活在一个恐怖分子常常出没的城市里，时时担心会发生枪杀、爆炸或者投毒等危害自他身家性命的事情。这就是我们所处的险境，也就是在这种虚假快乐的表相下隐藏的是一出充满痛苦的悲剧。有智慧的人谁会在此放逸而行呢？他一定会在极猛暴的死的利箭无错谬发射之前，努力寻找解救自己的办法。也就是我们只有为数不多的机会，但还是有很大的可能性，只要自己把握好了就能从中超出。有智慧的人会在这短暂的受刑的前夕想出从中逃脱的方法，这就是通过念死使全身心都投入法道的涵义。

修无常有两个点：一是由念死彻底地失去对现世法的兴趣，看清这全是受刑之前的伪装；二是会对法道全力地提起，想到只有法有利益，所以心心念念全部用于修法。所以这是一个极其厉害的修法，它会把对现世的耽著缩减得极其微小，使你对现世法的梦想、追求等等全部都倒塌、破灭，同时在法道的展开上会出现全面的升进。也就是这个人经过修死无常就完全变了，可以看到他一心为死作准备，一心努力地修法，昼夜如救头燃般地精进。这样的状况跟没修死无常之前迥然不同。那时他只想追求现世的五欲，怎么营求、打造现世的快乐。这就是教导我们要有死无常的忧患意识，而且要在死主没有放出猛箭之前想到一个逃生之术。

思维心中的法道

1、 按自己的现状计算一下，这一生能用于修法的时间有多少，再想一想还有没有提升的空间呢？

2、 分别思维决定死的三种因，以此发起决断必须修行正法。

在这样思维了决定死以后，还要进一步思维死无定期，这将会使我们的心当下就投入修法，它也是修死三根本里的最重要的一环，它发出的决断也是最迫切的，必须现在就发。

第二，思惟死无定期者，

谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而来，亦无定期。即如今日，谓死不死俱不决定，然心应执死亡方面，须发今日定死之心。

首先说明思维死无定期的修行相状，就是说我在今天以后、百年以前，这期间是决定了要死的。但是在这中间哪一天死也没有一个定数，就像今天死不死也不能决定。但是在不定当中我应当执著死的方面，要发今日必死之心，因为这对我的修行有利。

现实的状况是一个不定的相，也就是有可能死，有可能不死，哪方面都不能决定。在我们发心的方面要发今天必死的心，这样你就能全力以赴投入修法。如果你发一个今日决定不死的心，那你也会全力以赴投入到追求现世法上。懂了这一点，我们的心应当很好地顺应法道，常常忆念今天我是决定要死了。发不起这个，也要想我多半是会死的，这样最终会养成像噶当派行者一样的心态：一想到今天决定会死，吃了这一顿没有下一顿的，所以他就把碗盖起，不做下一顿的打算。上床时就想，我多半是不可能再下床了，就把鞋往旁边一甩，这个鞋以后就穿不到了。做任何事都想这是最后一次，都这么做打算，因此就想只有这么一点机会赶紧修法。

为什么我们要发今日必死的心，以下就讲到它对我们的修行绝对有全面推入的作用。

以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事。于此中间，为死所执，须带忧悔而没亡故。

这又从正反面来显示，如果是想今天决定不死或者多半不死，心就会执在不死的方面，这样就会专门筹办长久安住现世的各个方面。比如衣食住行、爱情、婚姻、子女、事业、名誉、地位、权势等等，这些全部叫做现法。下至一丝一毫也不会为后世筹备，仿佛后世不存在那样。人的心就缩短到只认眼前，不看后世，只为生不为死。假使在这中间忽然死亡降临了，那就一定会带着忧悔而死亡的缘故，这对我们是非常不利的。如果是在一种悔恨当中去世，我们的前景是堪忧的。如果我们在一种无悔无惧的心态中死去，我们的前程是美好的。

若日日中筹备死事，则多成办他世义利。纵不即死，造作此事亦为善哉；若即死者，则此尤其是所必须。譬如自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期，知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。

如果每一天都是为死亡作准备，都筹备着对死时有利的事，那

多数都是在成办来世的义利，这就进入了下士的心态和做法。纵然不是当天即死，造作这些也是好的，如果今天就要死去那尤其是所必须的。如果今天就要死了那还忙什么现世利益？应该马上就从死出发，准备后世的行程以及所到的目的地的事，不应该还留恋现在这些假的、暂时性的事。

这种状况用个譬喻来说，我有一个能够对我做猛利损害的大敌人，从此刻到彼刻之间我知道他一定要来的，但是我还不晓得他什么时候来，所以我每一天都要特别谨慎地防护，不然他突然到来，我就会毙命于他的枪下。就像这样，我们已经断定了会在百年之内死去，不定就是说突发性的因素特别多，死缘特别多，活缘很少，说不定哪天死。因此，这个恐怖分子每一天都有可能来杀你，你每天都要处在一级戒备状态，不然突然之间他来的时候你毫无准备，那必然你会在悔恨中死去的。

若日日中，能起是念“今日必死”，下至能念“多分是死”，则能修作所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间。若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住，当他往者，则当备作所趣之事，故日日中定须发起必死之心。

如果我们每一天都能这样想，今天一定会死，下至能想多半是会死，那我们的心就转入到为趣赴后世的义利而准备，你不再筹备久住现世的事情。如果没有生起这样的意乐或者心态，那么由于见

到还能在这个现世住很长时间，就会有很多打算、很多要求。我还要住几十年，所以我要筹备我的知识学问、地位名声，乃至我要拥有房子、车子、妻子、儿子，全部都是为现世打算的。你看我们在银行里存多少钱，做这个保险那个保险，想着要买一座什么样的住宅，要置办多少家具，一年四季要穿多少身衣服，或者采取各种健身、养生的手段。这些全是为现世久住而作准备的，没有一念心是为了死而准备的。如果是为死着想，心就会放在净土上，天天会有"我要念阿弥陀佛"、"我要修净土的资粮"的想法，那个是为后世准备，为往生准备，这个方向完全不同。

人只有有限的心力，要看你投入在哪里。只有发起了为后世着想的心，才算是真正入了修士的行列，在此之前都不算数的。所以修前行，前面的暇满和无常就是要打破、粉碎掉一切耽著现世的妄想。不要以为学佛很爽，能不负如来不负卿，既可以学学法又可以现世享乐享乐，不要做这种美梦了，这都是伪行者。

就好像我们想要在一个地方呆很久，就会非常小心地去筹备住在那里的一切所需。如果你想我就住两天就要离开，那你一定不会在这上面用心，而且会把心力完全投入到要去往的地方，这就是两个不同的方向。如果想在这个城市里呆一辈子，那肯定想要准备一个好的、牢固的房子，然后欲望再大一点就会想，这个房子里要有什么级别的装修等等，各个方面都会想、都会设计、都会安排、筹备，连一个小的细节上都会非常地注意。

如果只是经过某地，就像到了马尔康第二天就要去成都，那就绝不会想到买一套房子等，不会做任何长久的打算。只会考虑明天

是几点钟的车，车站在哪里？在旅馆里住一晚的话，你会想到马上打好包，把闹钟拧好，第二天一早就按时间出发，这是你心里的打算。所以一旦生起念死心，想到在这个现世的旅馆里只住一天，你就会去筹备离开的时候要往哪个地方走、要到哪里去，这是你会事先筹备的。所以，每一天都要发起今天必死的心。

此中分三。

思赡部洲寿无定者。

总之俱卢寿量决定，诸余处者，各各于自能任寿量，虽无决定，然亦多数能得定限。赡部洲寿极无定准，劫初寿数经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。

思维死无定期的三种因相，一是要思维赡部洲整体寿量无定的缘故，我们是其中的一员，也是寿量无定的。也就是不知道会在什么阶段死去，所以不能认为自己能活到百年才死，这是由于此洲的共业状况所决定的。

总体上北俱卢洲的寿量决定为一千岁，其余的东洲、西洲各自对于能住世的寿量没有那样的定数，但也多数能得一个定限。赡部洲的寿量是极无定准的，劫初的寿数是无量岁，最后是以十岁为寿命的极限。这就可以看到，赡部洲的寿量不断地在变化，而且无论在哪个时期、平均寿命如何，就是现在这个阶段人们究竟是在老、幼、中年什么时候死亡也是无定的，以这样的理由就可以知道我们的寿命不定。

如是亦如《俱舍论》云："此中寿无定，末十初无量。"

这也就像《俱舍论》所说，这个世界的寿命没有一个定期，到了最后末劫是以十岁为寿命的极限。劫初的时候是以无量岁为期限，这说明它的变动是极大的。这就可以看到人类的寿命也是不断变化的，它不像北洲的寿命是一条一千岁的直线，南赡部洲的寿量是一条递减的曲线，最开始是无量岁，无限高，最终落到十岁，极其低，你可以看到寿命的递减辐度是很大的，变化性很大。这是第一个方面的教证。

《集法句》云："上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。"

第二个方面就是处在现在这个时期，虽然有一个平均寿量，有一个寿命的极限，它是不超过百年，然而在这期间到底在什么时候死又是不固定的，这只要对死亡年龄作一个普查，就会发现这个曲线非常没规律，就是在一百到零岁之间，处处都是有可能性的。这就告诉我们处在这个世间，业力变幻多端，命运叵测，我们也不晓得什么时候以什么死缘死去，这里没有一个定准。

这也是佛在《集法句经》里面说到，上午见到有很多人，下午就有不见的，下午见到的很多人，第二天上午又有不见的。

这就是突发性的死亡特别多，并不是因为你上午见到很多人他们很年轻，下午就肯定存在吧！这是不决定的。很多人下午忽然间

就死了，有的是闷气死了，食物中毒死了，噎死了，一口痰吐不出来死了，跌倒死了，或者触电死了等等。尤其现在交通事故这么多，你上午见这个人出去，下午就已经报噩耗过来了，说是车毁人亡，或者是地铁发生事故而死了，在哪里发生火灾而死等等。

下午见到的很多人到第二天上午又有不见，或者说他在夜总会里狂欢而死，或者在酒吧里喝酒而死，或者晚上被黑社会刺杀而死，或者夜晚看不见的时候摔了一跤，倒地而死，这个情况有很多。还有一些睡在床上死了的，就是这样中途死掉。这就可以看到这个世界就是经常性地一阵偶缘就导致人死亡。

又云："若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。"

这是说很多的男女他们正在强壮、青春的年代忽然夭折，怎么能保证这个人还年幼就一定存活呢？我们看到一个个儿童、少年，也想到他们也不一定的，有些中途就得病死，有一些在河里溺死，或者在车箱被压死等等，这就没办法保证。有多少白发人送黑发人的情况，又有多少突然性的死亡，所以这是没办法保证的。

不但是幼童无法保证，连婴儿、胎儿都无法保证，有多少都是在胎中而死，他们很多入胎以后并没有平安地产下，有难产死，又有堕胎死，当医生就知道这个死亡的数量太多了。还有一类是刚刚产下就死了，还又有好不容易养了一两年能够在地上爬了，忽然间

死掉，或者得一阵病就死掉，也有刚刚能走的时候忽然死了，又有老的死、幼年的死、中年的死。

总而言之，来到这世上的人都是按照业力的安排逐次地死去，而不是按照年龄的顺序都到了相应的寿数而死的。就好比一棵大树上面有很多的果实，哪一个熟了就先掉下，并没有什么固定的次序。同样，我们就像在这南赡部洲大树里面出生的果子一样，每个人有不同的业力成熟期，当业力一成熟，死缘一到的时候就当即死亡。就像一家人到底哪个先走不一定，很多是孩子先走或者弟弟先走，并不是年纪大的就一定先走。

这就可以看到这个世界寿数不定，像北俱卢洲就不是，它就统一的一千岁死亡，在这之前大家都有保证是不会死的。或者在东洲、西洲也多数能保证，除了极少数的偶发事件以外，百分之八十、百分之九十以上都是没到那寿数基本上就都能够活着。但是南赡部洲不同，寿命非常没有定准。

我们处在这个世界就要知道，我肯定也是这样的状况，没有办法决定自己什么时候死。譬如我现在四十岁，我不能决定我能活很久，如果我是北洲人可以决定，但是我是南洲人，不但不能决定十年后不死，连一年后也不能决定，一个月之后死也不能决定，连一周后、乃至一天后死也不决定。所以每天早上出门的时候就要想到我是个南洲人，我无法保证今天能回来。再说现在交通事故这么多，一上高速公路都是开足马力，一旦追尾撞车那就完了。这个是非常可怕。

所以我们要悬着一颗心，天天为死亡准备，不要以为死亡不会

到，死亡今天就会到。也有人说：我不是住在大城市那些交通事故频发的地区，我是住在小的城镇里。但这里也有多种的死亡因素，甚至连食品现在都充满了各种的毒素，你哪知道吃哪一样东西它里面的毒刚好和你的病合在一起置你于死地呢？现在各种食品都有添加剂，都有各种的毒药。或者现在用电也是很厉害的，什么时候触电也不知道。就像这样，要了解到生命是没有保障的，连暂时性的保障也没有，连一天的保障也没有，这样没有一点的决定性，就叫做死无定期。要用这个地区性、共业性来决定死无定期。

应当作意所见所闻，若诸尊重或友伴等寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死，念我亦定是如是法。应数思惟，应令发生必死之心。

对这一条只有去观察自己周遭的亲人、朋友、同学、同事、老师、邻居，一切能见闻触及到的人。要作意在自己的经历里，有多少人是这样死去的，然后反推到自身上，我也一定是这样的情形。这个有利于帮助你发生我也一定会这样突然而死的心。

这个从小就会知道，我的哪个亲戚还没满周岁或者还没几岁，还那么活泼可爱，家里人都特别喜欢，认为他能有很大的前程，忽然间就死去了。或者自己邻里的情况也能看到，一年当中忽然之间这家死个人，那家又死个人，都是突然听到这样的消息。或者读书的时候，有的同学下河游泳忽然溺死，学校的老师下河洗澡死了，路上被车撞死，或者忽然得病而死，被雷击死等，这些都很多。

想一想，在小学、中学、大学的各个阶段里，每年或者隔几年

就能听到很多死人的事，或者是自己的同班同学，或者是其他年级的同学。有一些在暑假和几个伙伴一起下河玩水，忽然间就被水淹死了，又有一些骑着自行车在三岔路口，忽然之间汽车飞驰而过把他给撞死了。还有的吃了有毒的蘑菇或者野果子毒死了。又有一些吃到有毒的奶粉或者其它发霉的食物，吃完了之后毒死了。春天到外面去春游，爬到山上一脚踩空掉下去就死了，有一些忽然之间晚上没来就死了，还有一些家庭发生变故，想不通就自杀而死。儿女也有自杀而死的，或者被骂得很厉害的时候就投河或者跳楼而死，这样也很多。又有一些被电给打死、被电锯给锯死，还有就是一把刀子没弄好，插在身上给插死了。有的昨天还好好的，今天早上就说已经人不行了，死掉了。有一些甚至一点声息也没有躺在床上死掉了。像这样必须想到，他也跟我差不多大，甚至比我还小，他是那么年轻就突然死掉，昨天还看到今天人就没有了，或者说前一阵子还见到他，这一阵子听说已经死掉了，或者说他忽然就得了病，到医院抢救无效而死。或者说前面还好好的，最近以为他只是感冒，到医院一检查，已经是癌症晚期，再过几个月他就已经死了。就像这一类，他们很多都是很年轻，甚至还很幼小就死去的。又有一些你看起来身强力壮觉得没问题，肯定能活七八十岁的，但是也就三十几岁就死掉了，这种情况很多。

他们都是由于忽然出现了内外的死缘，外有车祸、中毒、台风、火灾、雷电等等，内就是由于自己的四大不调，突然得病，或者心情紧张、焦虑、心力交瘁等等死掉。他们都是在没有满足心愿的时候就死去的，那我也一定是会这样。我也是南洲的一个业力成员，

我身上也是带着这个世界、这个时代的特征，我也没办法保证。因为我处在这样一个死缘非常多、偶发性特别多的地带里。就像一个人他处在狼群里的时候，我们说他的寿命不保证一样，或者说在某一个地方经常发生交通事故，司机们都知道到那里是没有保证的，忽然之间就会坠崖而死，不像其它的路，一路安稳能保证不会发生事故。

由于处在这样一个非常不定的死亡地带，自己也要想到我也一定是这样的情形。譬如西北的大戈壁滩里有风沙、虎狼、妖怪等各种险情，到了那里就不可能活着出来。生在南赡部洲就像这样，不利于生的因素太多，不一定什么时候死就会降临。通常是在心愿还没有实现的时候，无常小鬼拿着帖子突然来访，毫不留情地把你拉到后世。

要这样数数地思维，一定要发生我决定会死的心。把这个世界看成是一个豺狼虎豹频频出没之地，生在这里是朝不保夕。每天出门时都要想到：这个大凶之地，今天我出去可能就回不来了。要有这种感觉。又好像在战争当中，战士们都知道自己的生命没有保障，每次交火都死很多人，能够幸免的很少。同样，现在城市里到处都是数不过来的铁皮甲壳虫在地上一路奔驰，一撞上就死掉了。或者现在有很多的电老虎、电蛇都是喷着火焰，哪儿一触到了就要死的，或者到处都是毒，的确在这里死是没有定期的，随时都可能发生。有这种心理就是对于自己所处的时代、地区的一种正确的观念，这个要经常串习，时时提起警醒。

思维心中的法道

1、 为什么要思维死无定期？这样思维有什么必要？

2、 以理成立南赡部洲人寿无定，并且对此做串修。

思惟死缘极多、活缘少者。

谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心。若诸魔属人非人等众多违害，及旁生类损此身命亦有多种，彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。

思维死缘特别多、活缘极少。

首先思维死缘特别多，这个生命有很多的违害，包括有心的各种动物、人、非人、魔怨等的因素，也有无心的四大的灾害。就是来自魔、魔的眷属、人和非人等各种冤孽的危害，以及各种毒蛇等旁生类的损害也有很多种。它们怎么危害的道理，以及自己身体里有各种疾病，和外面的地水火风各种天灾怎么违损的道理都应当详细思维。

我们所处的这个世界死缘特别多，这个身体就像一个水泡一样十分脆弱，稍微被风一吹就会破灭。这些风就是所谓的死缘或者忽然之间成熟的业缘，随便哪一个都可以让人当下猝死。看一看在人类以外有多少，人类里面有多少，外境上有多少，内心上有多少，这样看到好像这个世界上充满了死缘一样。我们能看到的只是人，看不到的还有很多非人、魔鬼、山精水怪、各种的冤孽等等，他们都是在这个空间里看不到的隐形的生命。当业力成熟的时候马上就会对你制造损害，也就是所谓的魔怨、非人等的违害。

再要想到在人类里面也有很多的怨家债主，只是现在没有出现，而它是以什么样的方式出现你是想不到的。就像安士高这样的高僧，他有一世到了广州，忽然间死缘出现的时候，一个人扛着木

头走过去撞到他，他当即就死了。自以为走在大街上平安无事的，忽然之间死缘出现就死掉了。你说我可以躲开来吧！这个不是你凭想象的，到那时候该怎么样死就怎么样死，哪怕是摔到棉花上该死的时候也是会死的。就像这样，我们不要把外境看成是自己可以控制的，或者说它一直都是平安无事的状况，我们一定要想到业力的事是无法预测的，当它突然出现的时候依人力是无法转变的。

你说今天不会死，但是到了决定要死的时候，哪怕是在自己家里摔一跤、或者只是撞到桌子角上人就死了。要这样想才会感到死期不定，如果认为外境都是固定的，又是自己能够驾驭的，这就感觉绝对不会死。这就特别可怕，今天死缘已经来了我不清楚，甚至去买一盒酸奶也可能里面死了一只苍蝇，我一吃就死了，这说不定的。或者饿了出去吃一碗面，没想到调料里有毒，一吃就死掉，或者餐具不干净一吃就染上了急性传染病，结果导致死亡，这说不清的。或者我在街道上走，不知道什么原因，一辆车开过来的时候我就硬是直直地往那儿撞，结果死掉了。就像这样，死是很容易的。或者在哪个地方忽然间人流十分拥挤一下被挤死也有可能。就像这样，就要知道时时都可能死，处处都可能死，甚至你以为绝对不会死的，也忽然之间一口气喘不过来就死，吃个什么东西噎在喉咙里就死，所以这样决定就可以让你死。

你说我绝对不会死，就连你在公园里散步都可能死，或者撞到树上，或者跌一跤，头给撞到石头尖上就死掉。就像这样，当业力需要你今天死的时候，怎么样子都可以让你死。

有些人说我不会死，今天如果你碰到怨家对头，都是陌生人，

不晓得什么原因彼此就看不顺眼，然后就瞪眼睛、骂人，骂的时候他就把你干掉。这是因为冤孽，看起来当下没有什么理由，实际上是你前世欠他的命，这一世就要被处死。就像这样，我们不晓得无始以来造了多少伤身害命的因缘。想一想，我们这一生杀死过多少昆虫、鱼、虾、螺蛳、螃蟹等等，这些都是命债，累积起来有多少呢？那是无量无数的，无论哪个现行都可以叫你当下死亡。

这样就可以看到致死的因素太多了，这其实是业因太多，它就会造成以这样的魔、冤孽、人非人等的损害，以及无心方面的电、水、食品、交通事故、火灾、风灾、地震等等的因素。如果真正业力成熟的时候，觉得是非常平安，就像汶川地震那一天很多人都在街上到处东张西望，忽然之间说地震来了，大地在摇动的时候，那些人惊慌地到处奔跑，但是一瞬间就全部被淹没在地下。

又比如从埃及飞往俄罗斯的班机发生空难，两百多人顿时陨灭。他们提前也是不知道的，有些想去俄罗斯做生意，有些想旅游或者办理其它事务，人们都以为很平安地坐上了飞机，其实中途忽然间发生事故，全机的人员无一幸免。就像这样，业力要清算的时候，它能一瞬间断掉一个人乃至一万个人、十万个人的命根。

复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害。诸大种界若不平等，有所增减，能发诸病而夺命根。此诸违害是与自体俱生而有，故于身命无可安保。

其次想到我们这个身是一个病的巢穴，是一个布满死因的地

方。因为它是由四大种合成的，而四大种本身就像四条毒蛇，互相是相冲相克、相违害的体性，一旦四大种界的势力不均衡的时候，哪一大有增有减就会发生各种疾病，可能在一个月或者一天当中就让人死亡，这是非常厉害的。

有很多人都有这个经验，食物中毒是非常快的。比如有人吃了没熟的豆角，食物中毒，很快这个人就已经不行了。前面他还躺在床上叫唤，稍一延误就已经死在床上，就这么快！这是什么原因呢？不是个好好的人吗？但是只要加一点豆角进去，它的成分上稍微有一点与你的身体不合，马上就中毒而死。

或者你今天喝一口饮料就可能死，你也不知道是什么原因，吃下去与其它东西一混合，马上就发生剧烈的反应，导致突然的死亡，就是这样的。平常我们也发现不了自己的身体如何，但是这里面会发生各种的变故，没处理好就会像翻江倒海一样，一旦到了超出它的限度就无法调整而死亡。

这个四大种界就像四条毒蛇，时时都可能冲突，要让它乖乖地非常均衡这是很困难的，时时都有违损，时时都会生病而夺取自己的命根。这种危害是自从有了这个身体以后，就一直伴随着而来的，所以我们的生命没有可以安保的。

我们现在看，比如在医院的太平间或者是送到尸陀林念经的尸体，一天就有好多个，而且很多都是年轻人，甚至十几个死尸里面就有三四个还是小孩子。可见四大一旦有所违害很快就会导致死亡。

像这样要认识到我们的身体并不是钢筋铸造的，而是四大暂时

拼合在一起的，这四大的元素一有冲突，这个身体就会土崩瓦解，没办法控制的时候就会当即死亡，是这样一个不稳定的系统，这就是从内的四大种界去思维这里面的死缘特别多。还有气候的变化，每到换季的时候，气温骤冷骤热的变化人身上就立即会出问题，感觉自己也没有能力去调整它，一旦加深命就保不住了。

再看吃食物的时候，吃得过多过少、过寒过热、不相宜等就会损伤脏腑，这也是很快就发生变化的。尤其人过中年以后身体开始衰败，饮食稍不合适也马上就出问题。因为大吃大喝或者因为饮食不当而死的人也很多。或者很多人不注重养生，作息紊乱，一阵子过分地操劳，后来就发现心力交瘁而死，或者是熬夜、焦虑等等也很快会死掉，或者兴奋过度，通宵狂欢，打麻将、跳舞、看不清净的影视等等，这样死的人也很多。像这样可以看到的确到处都是死缘。

如是亦如《大涅槃经》云："言死想者，谓此命根恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。"

这也像《大涅槃经》所说：所谓的死想就是要想到，我们这个微弱的命根恒时有很多的怨敌围绕，刹那刹那都使它衰减，没有一件事能使它增长。

这就是说死缘极多活缘极少，就好像一个非常脆弱的人被非常多的怨家围绕，他们都在伺机谋害他。事事都使得他衰减，没有一个支持他、使得他增长的因素。可以看到这个人是处在一个极其危

险的境地，时时都可能被害死。

同样的，如果我们的命根很坚强、很有力量也可以不用担忧；如果大势的怨敌稀少，也不用这样担忧；如果怨敌不是恒时处在身边，也容许我们松一口气；如果有很强劲的支持的因素，也可以抱有今日不死的希望。然而这个微弱的命根在无数怨敌的围绕之下，恒时不断地在伺机损害，而且没有任何因素能使它得以增长。这样可以看到，一直都是在往死的方向走，非常多的突发性的因素能使我们微弱的命根瞬间就断坏，我们就是处在这样一个旦夕难保的境地里。就好像一个人在战火纷飞、硝烟弥漫的战场上，处处都是怨敌拿着卡宾枪不断地扫射，自己就处在火力的中心，没有一个人能救援自己、支持自己，也没有防护的措施。在这种场景下，人自然会有濒临死亡的恐惧感，知道今天肯定是会死的。这就是对人命无常真正有了强力的认识。能这样生起死期不定的想法，关键是要看到死缘极多、活缘极少，生命极脆微。

《宝鬘论》亦云："安住死缘中，如灯处风内。"《亲友书》亦云："若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。"

又如同《宝鬘论》上说：我们安住在死缘中就像一盏油灯处在大风当中那样。油灯是很微弱的，稍微一吹就会灭。如果把这盏油灯没有任何保护地放在旷野上，不难想象它是个什么结果，我们的命根就像这风中的油灯。

《亲友书》里也讲到，如果这个生命有这么多的损害，那它一定比风吹水泡还要来得无常。水中偶尔出现浮泡，我们也知道它是很难保住的。如果是一个钢球可以说几百年不变不坏，但是这个水泡只要稍微吹一下、碰一下就会破，而我们的生命比这还要无常。为什么呢？因为它只是一个呼吸，有一些偶发的因素使它无法继续就会当即死亡。因此你在一夜之间不断地出息入息，能够从睡眠里有闲暇醒来这是极稀奇的事。也就是这一晚上的呼吸就像油灯的闪烁一样，如果有偶然的死缘使得呼吸中断，比如被人捂住口鼻呼吸不能继续就死掉了。所以生命要持续就必须在境缘里没有任何能损伤它的因素，如果在一呼一吸中加入像风吹灯灭那样的因素，它当即就会熄灭。

《四百论》亦云：“无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。”

《四百论》里说，单个的大种没办法组成身体，必须四者和合才行。然而这四者的体性又是相违的，譬如以水大会熄灭火大，以火大会烧焦地大，以地大会阻碍风大等等。不论哪一大增盛，都会损害其它三者，造成身体的病变。像这样彼此相违的四条毒蛇盘踞在体内，暂时显现出平安和乐的假相，如果说它是安乐的自性，那必定是颠倒的。

我们这个身体不是钢筋水泥打造的，它只不过是四大种暂时维持平衡的一种现象。我们看不到内在的体制，误以为是钢筋之体，

其实它是很危脆的，即使只是吃的东西稍微有一点不对，马上就会四大违和。或者今天的天气、身心状况等方面稍微有一点变动，身体就已经不安了，它已经在损减寿命，这个上面一旦超过量度就会导致死亡。

所以，可以把身体想成一个竹箱子，里面有四条毒蛇，它们相互攻击、咬噬，当四者势均力敌的时候，就保持互相对峙的状态，暂时息火。但它们并非从此就安分下来，而是都在伺机而动。假使有一大的势力得以增盛，它就恃强凌弱损害其它几个。这样身体的牢笼就开始搅动不安，其实是四大在打仗，这时就会发生病痛。这样的状态一超过极限人就死了。所以随时都可以发生死亡的。

在末法时期四大方面的病变特别多，外的四大天灾频仍，风雨失调，气候瞬间的变化也使得人很难调整，很难适应。尤其现在食物里面多数会加入人造味素，这里面有很多毒素，吃进去以后就发生很大的变化。外器世间也充满了染污，四大很不平衡。季节的变动也使得我们的身体顿时受到很大的冲击，每一次换季的时候，就像坐过山车一样陡然之间上冲又立即下堕，身体不能适应就造成很大的亏损。可见我们就是在这样不断地颠簸、动荡、随时发生灾变的生命之路上，坠崖、翻车、抛锚等事故不断的发生。我们危脆的生命时时这样折腾，不晓得什么时候就会死去。比如一个机器时常这里卡住、那里不断发出喀拉喀拉的响声等出很多的故障，我们知道这个机器已经很危险了，不晓得什么时候就会停转。我们的身体也是这样，不要以为它是一个常法，我们现在是在这样一个业力高发的地段，也就是南赡部洲，它是非常不定的。这个生命的机车时

时发生故障，有各种加速减速、上坡下坡等很多的损耗。又经常有外面的冲撞，抵挡不了就会当即翻车，或者车毁人亡。按照以上讲的这些情况，我们要思维的确生命死缘极多活缘极少，所以说不定什么时候就要死的。

接着我们要思维活缘稀少，也就是能够助长、增益生命活力的因缘非常稀少。

现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住、大势妙业极其稀寡，饮食等药势力微劣，故皆少有能治病力。诸所受用安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益。资粮寡集，恶行尤重，念诵等事势力微劣，故延寿等极属难事。

现在是五浊极其浓厚的时代，所修集能感得长寿久住、具有大势力的妙业是极其稀少的。

也就是由于这个时代的因缘，人们的见解、烦恼、共业、寿命等都极其浊恶，很难聚集清净的因缘，就连在一天当中保持一个安静的心态都很困难。这样就发现修法的时候效率很低，很难产生效力，也就是很难发起大的心力相应到法上，也就很难召集到增上寿命的因素。所以我们不要幻想自己能像古人一样一下子延寿十二年、二十四年，这在古代也很稀有，现在这个时代因缘就更难实现。反而是这样数量庞大的烦恼、恶业和减寿的因素，都能在瞬间大段大段地减少我们的寿命。

其次外物滋养身心寿命的因素是很弱的，也就是饮食、药物等

的势力很弱，很少有能治病的能力。就像过去康熙年间的人参药味是很浓的，但今天人参的药力就跟过去的参渣差不多。过去佛世的时候水味是很浓的，吃起来就像奶酪一样，今天吃的水就充满了化学秽物。即使是经过过滤的纯净水也十分寡淡没有什么味道，这就很难养护人的身心。过去的中药药力很强，现在用同样的剂量药力就不够，或者已经不是那样的功效，因为因缘已经变了。现在我们吃到的粮食、蔬菜、豆类都没有多少养分。比较业轻和业重之地，比如藏地有些地方业力清净，那里出产的糌粑吃起来感觉酥味很浓，力道很大，再去吃汉地有些地方产的大米、蔬菜等就感觉没有什么营养，这都跟业有很大关系。

再说即使这些受用很安稳地消受后，能长养身体诸大种体分的能力已经减弱了，所以难以消化。也就是说即使吃进去的食物，也很难消化成长养身体的各种营养，所以食物养生的力量是很弱的，纵然你能够消化也没有大的利益。

再者由于行人的资粮积得很少，恶行特别重，所以修持念诵等延寿仪轨的能力是很弱小的，所以延寿等是非常难的事。

以上说明了延寿的因素非常稀少，所以我们要有一种非常客观的看法，不要跟随不符合实际的狂想、对自己的生命估计过高。观修无常是一种消极观，就是要感觉到生命没几天，马上就会死，延寿是不可能的，今天就必然要死，所以我不能再等，必须立即修法。

又诸活缘亦无不能为死缘者。为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食，太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门

中而成死缘，故实不见有诸活缘非死缘者。

又要看到所谓的活缘也没有一个不成为死缘的。我们是为了不死的缘故去寻求各种饮食、住宅、伴侣等等，然而寻求到的这些所谓的活缘反而成了致死的因缘。譬如为了活着受用饮食，反而造成了今天或者来日的死亡，总而言之，吃多了是致死的因素，吃少了也是致死的因素，吃的不合适还是致死的因素。

为了生存花很多的时间搞一套房子住，结果这个房子也成了致死的因素。过去的老房子会突然倒塌，致人于死地。新房子看起来比较坚固，但是房子里面很多的设备会导致死亡，比如触电而死等。或者认为跟亲戚打交道能维护生存，结果和亲戚在一起产生很多的矛盾、纠纷，惹得自己心里气恼，或者生起很多的贪欲，或者为了维护而十分劳累等等，这也是导致早死的因缘。又比如我们寻找一个伴侣，这个伴侣却导致早死。

像这样就会看到无处不是死缘，实在是找不到哪个活缘不是死缘，每一个活缘都让你劳累，让你损耗，让你更加接近死亡。譬如认为终于买了个高配置的电脑，其实这个电脑就是加速死亡的一个大魔鬼。因为自从有了电脑以后，身心就不得宁静，整天在电脑上作业，由此身心被搞乱了，失眠，精神不振，身心状况不佳，这些都是导致早死的因素。很多人就是有了电脑开始上网以后，作息就变得非常紊乱，经常是整夜整夜地在网络上放逸，结果睡眠不好，饮食不好，身体很快衰弱，这也是导致过早报废的因素。

下至买一台收音机，天天听来听去也消耗很多的能量，你买哪

一件电器不是这样啊？你说我买一个料理机，结果搞果汁等很多的冷饮，顺着贪欲过量食用，结果伤胃伤脾，它又使你减寿多少？

你说我穿衣服这不就能使得我很好地活着吗？但是你为了衣服天天去奔忙就很苦，没得到的时候焦虑，得到了又骄慢。然后去跟别人攀比，一旦不如别人又非常地郁闷、不开心，回到家跟老公吵架，工作也做不好等等，搞得一身烦恼，这些全部都是损命的因缘。

你以为结交几个朋友能生活得更好，其实朋友越多烦恼越多，在这里发生各种纠纷苦恼，一旦彼此失和还是非常大的矛盾恶业。你说我要成家立业，结果养几个孩子就已经苦的不得了。你说我要工作来维生，但是工作有多少消耗？几乎半条命都搭进去了，整天都在散乱、起贪嗔、竞争，日夜都在焦灼当中。你说我想要得到学术成就，那又不知要绞多少的心思脑筋，那样不断地思虑就把精气神都吸光了。你说我要有辆车出门才舒服，但这辆车让你操多少心？开着车的时候神经高度紧张，还要护车、养车、修车、换车等等，都是劳心劳力。总而言之，这世界上没有一件事不是减寿的事。

复次存活即是趣向于死没，故活缘虽多，然无可凭。

接着要思维活缘本身就是死缘。现在要看到生命像一支箭，它不断地趣向死亡，没有反转的机会。所谓的活缘就是维持它能够比较平稳地向前走，但是这个往前走就是在奔向死亡，所以所有的活缘都是死缘。

我们这个生命的机车好比一个时钟，指针嘀嘀答答不断地走，我们的心脏一次一次地跳动就是不断地在往死亡上走。如果出现一些突然的因素使心脏受到损害，就会加速死亡的步伐。或者把心脏维护得很好，就像你把机车维护得很好，让它开起来很顺畅，但是要知道，每开一次都是在损耗一次，每一次开都是在奔向它的灭亡。我们的心脏一直在跳动，没有一刹那停住。不要认为我坐在这里就是静止了，实际上这是一辆不断在奔驰的车，任何维护它平稳向前奔驰的因素实际上都是死亡的因素。因为它一直都在消耗，而它使用的次数是有限的，这样不断地奔下去就是不断地在接近死亡。

因此我们要知道，吃饭也是死缘，睡觉也是死缘，坐在这里也是死缘，尤其在高原地带很容易体会这一点，要花很大的能量来维持生存。像吃饭，不吃当然是要饥饿而死，吃的时候可以加一点活力，但是吃本身就要消耗，要调动大量的气血来消化它，所以吃完了也感觉累，几十分钟坐着不动，因为它已经带不动了。有的时候连睡觉也是损耗，因为你很能睡，睡了以后也很累，不睡也不行。

走路也是损耗，走一段路就是很大的消耗，就等于你驮着一个一百多斤的身体往前走，这不是损耗吗？有人说我们的健康在于运动，其实运动不是损耗吗？每一次都得发动你的机器驮着一百多斤的身体做各种运动，是不是损耗呢？只不过机器在运用之中不会过早地报废，但是它每一次运作也都是报废的因素。

所以一切活缘都是让这个生命的机器不断地运转、不断地往前走，当然就是导致最后全部垮掉的因素。我们以过去的宿业力得到

这个命根以后，它只有有限的使用次数，而且每一刹那都在使用中，因此每一刹那都是消耗，每一刹那都是死缘。这样就可以看到世间虽然说到了有各种各样的活缘，其实没有一个可以信赖的。

《宝鬘论》云：“死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。”

《宝鬘论》说：死缘极其众多，活缘仅仅是少许，而这少许的活缘也成了死缘，所以我们要常常修法。

生命在旦夕之间，说不定哪时候就死去了，到死的时候再后悔那已经晚了，趁着今天还有一寸命光就要赶紧投入修法。

思维心中的法道

1、 观察有心和无心的死缘有哪些？再观察这些死缘是在何时、何处、以什么方式违害性命的？

2、 活缘是什么意思？哪些法可以叫做活缘？“活缘亦无不成死缘”这句话应该怎么理解？

3、 观察我们现在的寿命有没有活缘？为什么？

思惟其身极微弱故，死无定期者。

身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。

第三个因相，思维身体极其微弱，所以死无定期。

身体如果是钢铁的自性，还可以寄望它能够很长时间不死。但是身体就像水沫一样，不必要大的损害，就连一根芒刺都能够坏掉它，可见多么脆弱。由于它自身的体性非常脆弱的缘故，由一切死缘违害它是极容易的事。

从这里可以看到生命极为无常，死期不决定，就像你看到了一个非常脆弱的人，他摇摇摆摆的就像残留在枝头的枯叶一样，一阵大风就把它吹走了，或者像一个水泡风一吹就破灭了，或者像风中的残烛一般，这个时候就感觉他这个样子很危险，恐怕今天都活不过去吧！这样从心底为他捏着一把汗。对我们自身也应该是这样的一个想法。

《亲友书》云："七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。"

《亲友书》说，劫末的时候七个太阳一起出现，七日燃烧整个的世界，连同大地、须弥山、大海都会被烧得一干二净，不剩下一点微尘，何况自己脆弱的人身呢？在这样的无常之下，我们小小的人身能活多久啊？总的来说，首先要理解身体是非常脆弱的，不必

要大损害，小损害就能让他丧命，就像在大水中的火星，或者狂风中的灯烛，重压下的鸡蛋，烈火中的水滴，一下子就会消灭。以这个缘故不知道何时会死，这就是不定。

如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。

像这样思维后，不知道死主什么时候决定要坏我的性命，不要以为还有很多空闲，应当多多地立誓：我决定从现在起修行正法。要一再地这样发誓。

如《迦尼迦书》云："死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法。此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。"

如《迦尼迦书》中说到：死主是没有任何情面可讲的，他忽然就会降临，我们不要想明天以后再修行，要快速地修法。你说明天以后再修，这样说的不是贤人，你以为什么时候没有啊？明天就决定有。也就是说明天就决定有死亡降临而落得没有完成修法的遗憾。

所以，我们当下有一天的时光就修一天正法，不要拖到明天，这样尽力而为才能死时无憾。如果一再地拖，你以为什么时候没有死亡？明天死亡就突然降临，那个时候就会后悔：仅有的一天竟然被我浪费了！所以我们时时要想着：这是最后一刻，马上就会被死

主的敌军摧毁，所以我要好好地修；这是临刑前最后一次的修法，所以我要好好地珍惜；这是最后一次在法道上行进，所以我要好好地走。要发誓：我要百倍珍惜当下这个有暇的生命，我要把修行看得比一切都更重要，哪怕只有一口气也决定要付诸修行。

瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云："国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。"

我们这个暂时借用的身体，当它没有疾病、衰残、身心安乐而住的时候，就应当用来取坚实义，也就是用来修最珍贵的正法。当病、死、衰突然来临的时候，我们将无所畏惧。如果我们在无病无恼安乐而住的时候不修法反而无意义的虚度时光，那么到了老、病、衰等来了的时候，虽然想要修法又有什么利益呢？整个身心都是已经被业力逼迫而无可奈何之际又能做什么呢？不必说大的病苦、死苦，就连一次发烧感冒，我们也深受影响修不起法，身心整个被病痛控制着。又要想想，一旦我到了七老八十那样衰残、老病、无有气力的时候，连记忆力都没有了，能修什么法？连正常的生活都无法维持，丢三落四，前面刚发生的事马上就忘记，见了张三认为是李四，这还能修法吗？所以修法要趁年轻，"莫等闲，白了少年头，空悲切"。

三根本中极重要者，厥由思惟死无定期能变其心，故应励修。

在三根本里最重要的就是由思维死无定期能变动我们的心，所以应当努力地修持。

当你一旦思维了死无定期，知道今天就必定要死的时候，你就不会再忙现世的事，就会一心地摄取实义，这会使得我们的心发生很大的变动，所以要在这上面努力再努力。

第三，思惟死时除法而外，余皆无益之三者。

思维无常有两个面向：一是由思维今天一定要死而对现世法彻底失去兴趣；第二是由思维唯法有利益而一心趣入正法。这样思维最后结晶出来的心念就是：这是最后一次了，我一定要修法。每一次都要想到这是最后一次，所以唯一修行正法。

又要思维：死时最执著的身体、眷属和财富无丝毫利益，只有法有利益，决定唯一投入修法。也就是通过修死无常把心收摄到必须应付今天要死这件事情上面。想到死时其它的现世法——身体、亲友、财富一点利益都没有，只有法有利益，这个时候心里会做出一个决断：我唯一修行正法。由此就切断了一切为此世毫无利益的法而忙碌的造作，使得自己的心最充分地转入法道。所以无常想的确是入正法之门，是策发精进之鞭，是最终证入无生空性之缘。它像一个大锤子，能够一时间摧毁此世的一切贪欲、骄慢、散乱等等。它能极强有力地抓住我们的心，一刻不松懈地投入修法。因为面前有一个最大的死亡的问题需要面对，由于充分地认识到这个问题的严重性而夺走了一切其他的想法，所以无常想是一切有为想中的第

一。

再看第三个根本修法，思维死时唯法之外其余都无利益，它的三个因相是死时人生最大的三件事都没有利益：一、身体无利益；二、眷属无利益；三、财富无利益。发起的决断是：既然无利益我就不应当再去做它；既然法最有利益我就要一心修法，这就会发起决断，起唯一依止法的心。

这样修持最终一定会像噶单派行者那样“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于壑”，以及发起殊胜的修行。所以这个前行的力量是很大的，它真正能够使人变成一个纯粹的道人。

如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去。尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持往。俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。

思维死时无益就要想到，我死的时候就像从酥油里拔掉一根毛一样，跟现世法彻底地断开，“万般将不去，唯有业随身”，因此现世法都无有利益。你一定要想到，在死的时候只有心相续里的业跟随着，只有修行善法造下的善业才能资助中阴道的前程，成为前路上的光明，引领你往安乐之地走。相反，其它一切现世法丝毫也带不走，由于隔断了此世显现的缘故，对后世不能作任何的利益。

我们一定要想到：当我去往后世的时候，一定是人去楼空，这些楼房能带走吗？当我走的时候，一定是离爱割亲，我苦苦守护的眷属有一个能带走吗？或者想，即使我住在钞票堆里，一生就为了

这些钱忙碌，当我死的时候这个心识就从这个钞票堆里爬出去了，一张也不会跟我走啊！还要想，我最爱惜的这个身体，我花费了一生的心血时时地养护它、装饰它、爱护它、恭敬它，但是最终走的时候，神识从这儿一离开它就变成了一具尸体，毫无意义的。

从这里要看到，现世这些虚假的法只不过是一个影像，当业力已经切换到后世的时候，没有一星半点会跟你走的，所以追逐这些假相有什么用呢？如果去追求正法，那一定是修一分得一分，每一分都蓄积在相续里，将会资助你未来的生生世世。所以只有正法每一分都是好的，都是真实的善友、真实的资粮、真实的助益。所以与其去追求外在的财物，不如贮存内在的财富，因为它的每一分都会帮助你，都成为资粮。我们与其去护念这样一个虚假的身体，不如护念自己的法身。当它修好了就成为后世趣入善趣乃至成圣成贤的资本。我们与其去护持这些外在的眷属，不如护持我们内在的各种法的眷属，使得它在自己的心里得到最大的维护。

因此从这里就看清了外法都只是现世的一幕欺诳假相，它没有任何实义，到了临终的时候就暴露得更加充分，发现忙了一辈子一点都带不去，只有为它造下的业跟着自己。而由正法造出来的业全部都是纯乎其纯的善，纯乎其纯的坚实，是安乐的因，是得到平安、光明、胜妙的最好的因素。善积累得越丰富资粮就越淳厚，到临终的时候就会坦然面对，在非常安详、平静、无所畏惧的状态中走向更好的前程。所以懂了这个道理以后就发现，唯一法是自己的依怙，是指路的明灯，是真实的善友，是前进的资粮。

是故现法一切圆满皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等而赴他世。复应思惟，今日或死。又应思惟，尔时唯法是依是怙、是示究竟所有道理。

死亡就好像已经到达了生命的机场，要登上飞机飞往另一个地方。那个时候，现世的法都来到候机室，包括亲友、眷属、身体、财富等等都围绕在身边，而真正到了登机的那一刻，能做的就是跟现世法做一个后会无期的告别，然后抛弃这一切前往后世，唯一能跟随的就是你手上拎的那个业的皮包。资金够的人就乘坐一个安稳的飞机，会飞得很高；你的业绩差，可能就坐一个很差的飞机，最后坠机而亡。要想到，到那个时候只有法能救护我，只有法是我的依靠。

《迦尼迦书》云："能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。"

这里关键要思维冥阳两隔的道理，一旦入了中阴或者幽冥界，在阳世间的一切一点都带不走，这个容易让你引生定解。我们想象现在是阳世，死了以后就到了阴间，阳间的东西带不到阴间，只有业能跟你去，这个时候就知道唯一对自己有利的就是正法。

《迦尼迦书》和吉祥胜逝友的两段文都是说这一个道理。我们由于宿业的推动，依靠众多能生异熟的业显现出这一世一幕一幕的景象，到了最后，这个业已经告罄的时候，就换成了新的业，被引到后世去了。这时除了善恶随身以外，其余的现世一切都还留在现

世，没有一个随你走的，所以应当修持妙行。比如我们读了四年大学，到毕业离开校园的时候，校园里的一草一木一桌一椅你都带不走，只有你学到的知识能装在你的心里带走，这就好比是法。

同样，我们得到一世人身就好比有因缘暂时在一个城市逗留了一段时间，每天在心前显现的各种假相都只是随缘应付而已。所以我们在短暂逗留期间不要对现世法起过多的耽著，应该识破它只是暂时的假相，唯一要做的是对后世有利益的事。如果在这个城市里已经积攒到了足够多的财富，对于未来的前程将会有极大助益。到了最后跟人们说拜拜的时候就可以非常潇洒地说“我们再见”。因为你有很雄厚的正法资金，在中阴路上一点也不恐怖，而且到未来有一个无限美好的前程。这样的确依靠正法的道路，是生也乐，死也乐，从乐到乐，从明入明。如果修的是净土资粮，那就告诉大家：我要去佛国了。这就是极好的选择，极好的一个人生规划。生前也净，死时也净，来世也净，一切都是乐。如果你一直耽著于现法，造了很多罪，那么一定此世苦，临终苦，来世更苦。想到这里就知道，现世的这些法全是在欺骗我的冤家债主，就是这些妻儿子女、眷属等天天把我往生死里拖。要看到现世这一切五欲的显现都是魔鬼，尽把我往恶趣里抓。或者就是这些财富使我成了守财奴，这就是使我颠倒、造下各种的罪业。一旦认识了这些都是假的，临终毫无意义，唯一选择修持正法，那我们的人生就格外地有意义了。因为每一个正法都不欺诳，每一个都是真正的依怙，都给你指示究竟的离苦得乐的道。这样了解以后就知道，我们这一生唯一要修持正法。

吉祥胜逝友亦云：“天王任何富，死赴他世时，如敌劫于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。”

这里要想到，即使是一个威震四海的天王，拥有极高的地位、非常多的财富、眷属等等，突然间他死掉了，独自飘零在中阴，孤单极了。可以看到原来围绕在他身边的圆满富足统统都是欺诳的假相。他此时的境况就好像一个国王被抢劫一空以后，孤身一人被抛弃在旷野里，那个时候他是多么孤独、可怜，没有他的国土，没有他的王位，没有一个儿子也没有一个王妃陪伴，甚至没有衣服。虽然曾有无量的军队，但没有一个人能够守护他；虽然听过无数的赞颂声、支持声，但现在一个声音也听不到；过去出宫游行的时候，有很排场的仪仗队，前呼后拥，人们都夹道相迎，恭敬崇拜他，而此时没有一个人会因顾恋而跟随他。这时现世的一切好像被洗劫了一样，连名也没留下，除了中阴的一抹游魂以外什么也没有。

要这样看到，这个无常的真实面目在死的时候才彻底暴露出来，什么也不是真的，什么也依靠不住，最后什么也不会跟着走，手心里什么也没有，忙来忙去一场空。生前那么耽恋的身体、财富、名誉、地位、王妃，好像拥有无量无数的现世财富，死的时候完全被剥夺一空。一个那么大的国王，就好像被人抢劫之后裸体扔在旷野里一样，死亡就是这样剥夺我们现世的一切。如果还看不透，仍然一个劲地追求，最终一定也是这个结局。所以为了这些忙碌真不值得，但是有一个有极大的利益，就是正法。

其实生前我们就应该看破这个假相，要想到一个心、一些幻相，这些幻相不会纳入到心里去的，只有心上的造作才在心里，所以你耽著现相有什么意义？一心要在心上修持。现在想想，钞票能够放在心里吗？不可能，我的这一堆身体的肉、血能够存在心里吗？不可能。外境的这些豪宅、小车、钞票、电器，能有一颗微尘放在心里吗？现世法的这个相本来很明显的，死亡只是个大的暴光，可是我们连这么简单的道理都不知道，一直在捕风捉影，这只是让我们耗尽了时光而一无所获，现在懂了这个道理吗？

随便想一想也应该懂了，比如这个手机它能有一个颗粒放在我心上吗？不可能，那我怎么能带走它？现在是因为一个假相你被骗了，因为我的手能握住手机，就以为是我所拥有的，其实死的时候身体也没了，只有一个心，什么东西能放在心里呢？所以过去西藏大德的比喻说像在酥油里有一根毛，这就好比是心识，整个一团酥油好比现世虚假的法。当毛在酥油里的时候你以为都簇拥在你的身边，当死的时候一瞬间把这根毛拔出的时候，酥油就留在此世了。其实不是拔走的时候带不走，就连正被酥油围绕的时候也没有一滴融入了这根毛。

其实我们手心里把捉得到什么呀？过去所追求的一切都是一场空，今天早上的时光能移到下午吗？移不到的。今天我们面前这一切虚假的幻相有一个能塞到我的心里吗？既然塞不进，死的时候怎么带得走呢？但是我们尽是忙这些身外之物，更深刻一点说我们尽是忙这些假相，最后跟你说连这个身体也是假的。你能把一个耳朵切下来放在你的心里吗？放不了。你能把一个牙齿拔下来放到你

的心里吗？放不进去的。

像这样，所谓的冥阳两隔彻底暴露出这个事实，一下子心识切换到来世的时候，现前的一切假相都是带不走的，它连相续也相续不了，相续不过去的。所以现前切莫追逐假相，一定要去摄取有义的正法，我们生是为了法生，死是为了法死，一切处唯一依止法，它是我们的心，是我们的觉悟，只有这样能救度我们，其余毫无利益。

你在世上做到最大的天王，算是最大的成功，但实际上在佛法看来丝毫不成功，毫无意义。在世俗的虚假的言论里会说这里面有多大的意义，有多少的富足，又拥有了多少，这些全是假的，切莫上当受骗，因为临终的时候会发现一点都带不走，是什么成功？是什么获得？但是另外一个为道修行的人，世人都以为他是最失败的，因为他什么也没得到，其实他得到的都在心里。道人看世俗上的人会认为他是彻底失败，因为他什么也没有得到，因为他没有一样能够摄在心里有意义。

这两个方面对比观察以后，尤其是通过冥阳两隔，通过生死的临界点的切换你就会看到，此世的一切毕竟是假的，没有一个带得走。从这里你会顿然觉醒，之后一心投入正法。

这个道理一定要在心里抉择清楚了，然后下一个决断：唯一要摄持正法。不是去摄取这些五欲、电器、名誉、享受等等，也不是去摄眷属，也不是去摄营养，这些都毫无意义，要摄取的是正法、是大义。什么是大义？内心上的道是大义。什么是小义、非义？追求外在的假相是小义、非义。

现在应当明白，这就是起第三个决断，我唯一地修持对死有利益的正法。而且当他起了决断的时候，是百分之百的放弃对现法的摄取，百分之百的提起对正法的摄取，两个百分之百，这就叫起了决断心。

如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡。若不勤修后世以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行。若不尔者，虽得善趣仍同未得。

接着要思维：我做为一个人，应当做超胜旁生的行为，不然是白得了一世人身。我们要深刻地思考，人该有什么样的行为？能不能只做一个旁生级别的行为？旁生的行为是什么呢？就是饮食、男女二事，扩大来说就是追求现世的享乐。这一世好不容易得到了这么宝贵的人身，如果我就是用它摄取一些现法虚假的利益，没有摄取到后世增上生以及毕竟的安乐，那真正是徒耗生命。因为只是为了生存引上各种五欲之乐，除掉暂时的苦，那旁生也有大势力，而且超过人。所以我不应当停留在这样的行为上，不然我得一个人身有什么意义呢？无非是披着一张人皮的旁生而已，那完全辜负了这一世人身的宝贵机缘。

要这样常常想，我做为一个人，不能只是像旁生一样，我要做一个修士，起码是一个下士。如果只是为了现世引乐除苦，那就的确不算是修行人，得到这样一个人身，仍然跟没得到一样。譬如说一个学生现在上了大学，他应当有比过去更好的行为才合理，如果

进了大学以后，像没读书的人一样整天打球、谈恋爱、吃喝玩乐等，那就等于没读大学，是不是？因为本来大学给你提供了很多机缘，你应该寻求向上的机会，结果你就跟一般的庸流一样吃喝玩乐，这样的话这四年大学给了你什么呢？读大学叫做深造的机会，应该比前面有一个更大的行为。

同样的，我们从三恶趣里爬到了人间，就好比上了大学，如果你在人道里面还跟旁生一样，哪里有现世乐我就去追求，那你得到这个人身就跟没得是一样的，你读这个正法的大学就跟没读一样，怎么叫做是真正有意义呢？意思就是我们只有这几年读大学的机会，所以应当利用这几年做一个升华人身的积累，它就是有意义的。等你离开大学时已经得到了极大的提升，这才是有智者的行为。同样，我们来到了这个暇满人身的正法大学里，应当精勤地修学后世以上实现暂时毕竟安乐的课程，这样我们在这个人身当中就得到了深造，把握好了机会。

如《入行论》云：“畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。”以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。

就像《入行论》所说：要为现世引乐除苦，畜生也不难成办，它们也是紧盯着现世法，哪里有东西吃它就去追，哪里有性伴侣它也去求，这些它也是会做的，但这都是现世的小利。而被业力逼迫者他的心处在蒙昧的状态中，得到这么好的人身竟然不知道合理地使用，这就是业障深重的表现。如果反而用这个人身去造各种贪染

现世法的业，那就像用金盆去装粪便一样，实在是被业蒙蔽得太深了，连这么一个道理都不明白，白活了一世，就这样无意义地毁坏掉了很难得的妙暇满。

因此如果没有生起无常心、珍惜暇满的心，那我们必定还会浪费人身，因为你的心止不住，它颠倒的力量非常强，它会一再地抓着你往现世道上奔。只要没用对治法强力地扼制掉它，这样一种追求现世乐的欲望是不会知足的，天天都会发生，不断地引着你进入各种寻求现世乐的路上去。比如早上起一个念头说我要到哪里去，就浪费了多少时间？又起了念头要追求什么享受，心又在那里留连忘返。像这样简单的吃喝玩乐都会耗尽我们多少时光？何况你对现世法的欲望还要再继续增长，甚至发展到非常大的程度，这样将会使这一世的时间全部都耗尽在追逐这些无意义的事上，没有一点修法的机会。

所以要知道，这样的无常心纵然觉得很难生起，但因为它是道的根基，所以必须努力。换句话说，你只有生起了无常心，才会阻断一切非法的道，让心全部投入到法道当中。它是一个最根本的基础，如果没有这个心，你就没办法入道。

有的人说，我不是已经入道好几十年了吗？其实你只是在佛法的外围打擦边球，或者说在佛法的外围闲逛溜达而已，你的内心根本就没有进入佛法核心的轨道上。因为这个道要求你为法献身，要把全副力量都投入到这里面来，这才叫做一个修道之士。但现在很多人都在自我欺骗，其实他希求现世的心非常强，百分之八九十的精力都投入在追求现世法里面，只有百分之几投入在法道里。

我们的心一观察就很清楚，在现世法上心非常地强，而有关正法的心连一点微弱的心力都提不起来，连一点点的善念都起不来，这什么缘故呢？就是因为它的违品太强大了。如果你没有用无常的大锤彻底地砸碎心里各种执著现世心态的结石，这是没办法通过的。因为内在心里串习的这样一种耽著的状态太强了，它形成了一个隐形的内在的实体，你的颠倒观念串习的力量有多强，这个实体的力量就有多强，也就说明你面临的爆破难度有多大。如果没有这样一个有力的无常想的大锤子，靠其它的东西根本移不动它。所以这叫做换汤不换药，看起来好像在学着很多高高大大的法，实际上内心相续根本就一步也没移动过。什么叫做移动？它是要有一个彻底的变动心，把你过去的知见、行为、各种的错乱系统一榔头砸碎，这样粉碎了以后才会转变出新的投入到法的机制，这样一种善心、念道的心它会驱使着你日日夜夜投入到法道当中，唯一地摄取法，不摄取非法，你唯一地寻求后世以上的利益，不去追求现世的利益，这样才叫做修法换了一个人。

博朵瓦云：“除我光荣者，即是修习无常。由已了知，定当除去亲属资具等现世一切光荣，独自无伴而往他世，除法而外皆无所为，不住现法始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。”

博朵瓦谈及他修习无常的经验时说：除掉我的一切光荣者就是修习无常。由于自己已经知道，决定最后是独自无伴地前往后世，要舍掉亲属、财富等现世的一切光荣，除了法以外什么都没有作用，

这样不住现法的心才生起来了。

就是一直要想，无常一来，现世的亲属、名誉、资具等一切没有一个能带走，就是一个魂魄孤零零的从这个身体离开。这时除了法有利益，其他的一点用也没有。这样不住现法的心才真正起来了，粘著现法的心才真正拔除掉了。就好比一个死刑犯已经宣布立即行刑的时候，他抓现法的心一下子就脱开了，因为他马上就要死了，抓什么都没用了。乃至于没有生起这样的想，也就是乃至没有生起除了法之外其它都没有利益这样的心，你就不会一心投入法道，因此就遮掉了一切法道。

为什么呢？因为抓现世的心太强，它占主导的地位的时候，你就拨不动它，它一直会指挥你去寻求现法。这个根本的为现法的心破不掉，你就进入不了法道。所以要知道敌军有个总司令，就是执著现法的心，它在那里占主导地位，你所有的系统都被它掌控、霸占，它指挥着你的心、身、口一直为着现法忙碌，这个时候就不会有心力投入到真正的法道里。

这样一个抓现法的心，怎么才能强有力地摧毁掉？那就必须要起无常死想。起无常死想的时候发现，忙现法什么利益也没有，自己就开始不住在现法上，然后这个司令部的主宰就换成了无常想。一直在想死的时候，"现法没有利益、现法没有利益"这个心一再加强的时候，就把过去的观念破掉了。破掉了以后它占据了主宰，就一直推着你的心、口、身往法道上走。所以不修无常想，决定是个现世至上者，根本就不算是修行人，所谓的修行都只是骗人而已，表面上看起来修这个法那个法，实际上内心里就是在求现世法。

铎巴亦云："若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。"

铎巴也说：如果能兼修积集资粮和净治罪障，以及祈祷本尊和尊长，而且能够特别刻苦勤奋地殷重思维，虽然这个无常想最初感觉即使一百年也没办法生起，但只要经过一段时间的努力，略觉艰难，还是能生起。因为什么状态也不是永远如此，只要你努力，因缘一变心态就决定要变。

这是劝勉我们先要下一番苦功，不能轻易放弃。一旦放弃就没有机会了，而下一番苦功一定能度过这个难关。所谓的常执心也不是一成不变的，它也是由过去的颠倒因缘造成的。所谓无常心也不是永远不生起，因缘积聚的时候它必定要生起的。所以这里说你要配合几点：积资、净障、祈祷、刻苦殷勤地思维。这样过去感觉即使百年也不可能生起的东西，经过一段时间的努力，在度过了感觉艰难的初期阶段以后它就能生起。

于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。

有一个学人感觉修无常太难，修来修去也生不起无常想，就感觉要换个新鲜的东西，于是向迦玛巴请求：给我换一个所缘境吧！迦玛巴二话没说，重新叙述了一遍修无常的方法。他又请求：是不

是换个后面的？迦玛巴说：后面根本不能到达。也就是无常没修好，再传后面更深更广的法是一点也达不到的。

如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相。观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。

学人的智慧有利和钝两种。如果自己的观察慧力很强，能够堪任，就应按照前面所说广的轨道取来如理地修习。如果思维能力不够就作略修，相合于自己的心，取三根本九因相来作修习。

也就是说慧力很广的人思维能力就广，随便什么样的法义都能修能观。如果慧力弱就转不起来，就应该缩小范围，抓住要点，也就是抓住三个根本九种因相，一个一个称合自心、按照容易起觉受的方式来作修习。

总而言之，在达到这样的修量以前要数数不断地修习。什么样修量呢？就是观现法的所有事，都好像被砍头前在身上作的各种装饰一样，毫无意义。追求现法就是想得到现世的圆满，财富、地位、名誉、相貌、享受等等，去忙碌这些，就好比马上要被砍头，却还在盛妆打扮一样，一定要观到这个程度。那个时候你会常常厌离，在对自己这种追求现法的行为没有生厌离之前，需要不断地修习。因为没有生厌就遮止不了对现世法的欲求，生厌以后就不再想做这些了，这个时候你的心会被彻底的扭转过来，一心趣入法道，所以这是它的关键。

平常听一点、学一点知识不痛不痒的是不起作用的，因为你的观感上没有发生改变，所以一直要看到我这个人怎么这么愚痴，这有什么意义啊？今天都要被拉去斩首了，还在忙现世法，追求什么吃、穿、享受等等，这些就是临杀前打扮自己一样。为什么说临杀呢？因为今天就要挨宰，你已经思维了今天就要死的，是要被杀头的，然而还在忙着我要穿什么样的衣服，吃什么样的东西，住什么样的房间，要追求什么样的美好生活等等，这些就叫做临杀饰以庄严，毫无意义的。要对这种行为产生厌患，这就是它的修量。

若经论中，何处有说亲近知识、暇满无常诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。

如果经论当中哪里有说亲近善知识、暇满、无常等的各种法类，你都应当了解，那都是处在那个修位当中应该做的行持。换句话说，哪里有说亲近善知识，就是你在亲近善知识里要修的法；哪里有说暇满，就是在你缘念暇满难得、义大时所应当修的法类；哪里有宣说无常，也正是你修习无常、转求现世的心成求来世以上的心这方面的法类，你都应该取过来修。这样会快速得到诸佛的密意，会知道一切圣教都是指导修心的教授，这就是诸佛的圣言现为教授的殊胜，其它的地方也都应该这样来了解。

换句话来讲，道次第当中的哪一分学通了就能明白，凡是经论里宣说这方面意义的法类，都是这方面的修心教授，不是无关的言说。所以一切佛语都是指导我们在心上离过证德、取得利益的殊胜

教授。

思维心中的法道：

1、 分别观察身体、眷属、财富三者，建立它们于死时无任何利益的定解。

2、 思维死时只有正法有利的道理，并决定唯一修行正法。

3、 结合博朵瓦尊者修习无常的经验，思维不住现世的心对修行人有哪些助益。

第二，思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。

我们在做了暇满、无常两步观修后就知道现世法毫无意义，死的时候只有法有利益，接着我们要思维死后的去处，也就是未来的前途问题。

未来的去处有善趣和恶趣两种，善趣有何等的安乐，恶趣又是何等痛苦，对此充分认识以后就要希求善趣，避免恶趣。这又须要归依三宝，从修持一分人天善道开始步入安乐之道。这就是对于来世的前程更深远的思维。下面我们看论：

如是决定速死殁故，于现法中，无暇久居。然死而后，亦非断无，仍须受生。此复唯除二趣之外，无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在。以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。如是我若生恶趣者，当为何等？故应思惟诸恶趣苦。

像这样好不容易得到的一世暇满也是无常的体性，所以决定会很快死殁，因此在现法里没有很长时间可以安住。但死后也不是断无，并非如世人说的一灭永灭，而是仍须要受生。受生之处除了善恶两趣之外没有其它的地方。再看生到哪里这并不是按照自己的意愿，而是随着各种业他自在转的缘故，就像被黑业和白业牵引着投生到相应的生趣。

如果我生到了恶趣里，将是何等情形呢？应当思维各种恶趣的苦，知道生到那里是极其悲惨的。因此为了未来的前途大计，在当

下要避免造三恶趣的因。这就是我们对于来世前程的一个最迫切、最要紧的考虑。

如龙猛依怙云：“日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，赡部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。”

如龙猛依怙在《亲友书》中开示说：每天恒时都要忆念极其寒冷和极其炽热的地狱大苦。如果是我处在那样极其酷烈的寒热之苦当中将是何等情形？那是最悲惨了！多少亿年间身心恒时被极度的大苦所摧残，我能忍受吗？也应当想到，那些饿鬼形色憔悴，他们是处在何等的饥饿、干渴、不得受用的大苦里。处在这样极度贫乏的痛苦当中，我能忍受吗？还要观念极多的处在愚昧苦当中的旁生，它们陷在那般的愚蒙中，连起码的断恶行善也不懂，所以很难发生善法，全部处在愚痴黑暗当中。或者不分昼夜的感受被役使或者互相吞噬的苦，如果我堕在旁生里能忍受吗？再看现今，我们已经得到了赡部洲的人身，所以决定应当断除生三恶趣的因而行持各种善行，使自己的来世能得到一个安乐趣的果报。

这是古圣教导我们要从思维恶趣苦来发起断恶行善之心。这也是我们当前最迫切需要考虑的，因为我们在道的成长过程当中最先一步就是要得到人天身，而这也必须从自心的断恶行善做起，否则生命的升华是无由发展的。

此中所修生死总苦、恶趣别苦，至极切要。

宗大师教导我们，这里所修的总的生死大苦，以及别别的恶趣诸苦是极其切要的。

修苦在转心方面有很大的力量，使我们能自然的趣入各种道支当中。也就是下文所说的发起厌离、息灭傲慢、对恶生起羞耻、对善生起欣乐、对他众发起悲愍、为自他发起真实归依等等。所以它是修持的纲要、大总持法、产生无量功德的珍宝窍诀。

接下来就要去了解思维生死总苦和恶趣别苦的巨大利益。

谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻。不乐众苦故，而乐安乐。由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜。由量自心而悲愍他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等。故是能摄众多修要大嗢柁南。

当我们开始思维自己堕在恶趣里的各种情状，心里会生起很大的厌离：这样的处境太可怕了，我绝对不要生在这里！这时会止息自身的傲慢。譬如一个世间权贵，当他思维“我现在这样造恶，将来一定会堕落在恶趣的险道里，那时只见到在油锅里被煎煮，哪里会有现在这样的耀武扬威、不可一世呢？”像这样想到将要落到这么悲惨的境地，有什么可傲慢的呢？

或者思维“以我现在这颗像豺狼一样凶残的心，将来一定会堕成肉联厂里被宰割的牲畜。现在逞一时之福造下了无边的恶业，这

是多么可怕！”或者想“现今虽然有一点富贵和名声，但如果这样一味造恶，将来一定会堕到恶趣的深谷里，多么可怕！”这样思维以后自然有一种战战兢兢的畏惧之心，依此就能止息傲慢。

接着看到苦是不善的果，每造一个恶就会感得很多的苦，就是把自己抛入恶趣的苦海，所以对它生起很大的羞耻心。会想“我怎么又造恶？怎么又在毁坏自己？这实在太可耻了！”这样就开始关注自己的心态和行为。

再想到：我既然不喜欢苦、喜欢安乐，而安乐唯是行善的果报，那么我就只有断恶行善这一条路。想到行善会得到那么多利益，行善才是造福未来的因，自然会对行善产生很深的欲乐和欢喜。

这样了解了恶趣的苦和善恶业的因果以后，就开始有了惭耻心，对自己的行为也有了慎重的取舍心。

再观察周边的众生，都不停的在造各种严重的恶业，他们将会陷入很深的恶趣里。再看整个世界上的人，每天都在疯狂地造恶，唯恐造得不多、不深、不强，拼命般地饮着恶业的毒酒，将来一定会堕在恶趣里，非常可怕！

像这样观照到整个众生界都在业果愚的蒙蔽下，积累着各种恶趣的因，这个时候深感不忍，就会发起悲愍。一想到恶趣的苦，一想到众生都在制造苦因，就会想：但愿一切众生不要陷入三恶趣，不要再制造苦因，愿我能拔济他们的苦。像这样生起大悲心。

或者想到这个生死轮回的确是一个无始无终的噩梦，有不可计数、种类繁多的无边苦楚，而生起深深的厌离，但愿这一生能够解脱轮回的大苦海。

再者，由于畏惧生死的苦，就会发起猛利的真归依心。也就是看到恶趣这么苦，谁能救护我呢？只有三宝能救护，因为佛法僧都有圆满的功德，能做我的师、我的友、我的道。这样一心归依三宝来寻求离苦的道。

这样就会明白，思维总别二苦是能摄集众多修行要点的大总持法，是佛法修心的纲要。

如是亦如《入行论》云："无苦无出离，故心汝坚忍。"又云："复次苦功德，厌离除骄傲，悲愍生死者，羞恶乐善行。"又云："我由畏怖故，将自奉普贤。"此诸苦德，《入行论》中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘思恶趣苦。

这也像《入行论》所说，没有苦就没有出离，所以心啊你应当坚忍。这是在自身正在受苦的时候要想到苦很有功德，我吃点苦能够出现很多的善，能够让我的心转入修道，发起出离等等。这是针对自身正感受的苦，要把它们转为道用，思维它们的功德来策发出心力。也就是在受苦的时候应该这样想：没有苦就没有出离心，现在我受一点苦，正好能激发我的出离心，所以我要坚忍。或者想：苦有很多功德，苦能让我厌离，苦能除掉我的骄傲，苦能让我发生同情心，悲愍生死里同样受苦的众生，苦能让我生惭愧心，羞耻造恶，乐于行善。或者想：苦能让我生起归依心，我正是由于怖畏苦的缘故一心将身心奉献给普贤。诸如此类的苦功德。

《入行论》虽然是从自身已有或正在感受的苦这个角度做的宣

说，然而思惟苦功德的原理是一致的。也就是把这个原理移到思维来世或未来的苦上面也会发生同样的功德。因为具有能引出自心各种善心功德、使心转入道等的作用，须要励力地思维恶趣苦。

其中分三：

一、思惟地狱所有众苦

二、旁生所有众苦

三、饿鬼所有众苦

初中分四：

一、大有情地狱

二、近边地狱

三、寒冷地狱

四、独一地狱

今初

谓从此过三万二千踰缮那下，有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那下，而有余七。

从此方地面往下经过三万二千由旬有等活地狱，从这里再往下每隔四千由旬有一个地狱，总共还有其它七种地狱。

如是八中，初等活者，谓彼有情多共聚集，业增上故，种种苦具

次第而起，互相残害，闷绝躃地。次虚空中发如是声：“汝诸有情可还等活。”次复欻起，如前残害，由是当受无量众苦。

八热地狱中的第一个等活地狱，有不可计数的有情以业感集聚在一起，就像空中的雪花那样。以过去嗔恚业的力量，各种的刀杖等苦具次第地现起，然后有情之间互相拼杀、残害。各种兵器刺入身体，马上就昏绝倒地。然后虚空中发出这样的声音：“你们这些有情可以复活。”他们就立即复活，又像前面一样彼此残杀。像这样万死万生要受无量的苦。

二黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画。如其所拼，如是以刀或斫或割。

二黑绳地狱，生到这里的所有有情都要受这样的苦，看守地狱的狱卒用黑绳在有情身上画出各种花纹，有的是四方形，有的是八方形，还有各种的形状。按照所画的形状用刀或割或切。有的时候是用炽热的铁具在身上切割，这样痛得死过去，然后又复活，又重新恢复成一个完整的形体，再次受切割之苦，也是万死万生。这样的岁月要经过无数年。

三众合者，谓彼有情，或时展转而共集会。尔时狱卒驱逐令入如二羺头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中，血流涌注。

如是如诸羊马象狮及如虎头，合迫亦尔。

众合地狱的受苦情形，很多有情由于业感辗转地在地狱里游走，然后他们共同聚会在一个场所，当时狱卒驱逼着他们进入两座形状像羺羊头的铁山中间，两山迅速地合并在一起，这些有情被山挤压，从身体的一切门当中血流喷涌，受这样极度压逼的苦。这就像一个人卧在铁轨上，高铁呼啸而过的时候，整个身体全部都被extended压得粉碎，同样鲜血从身体的任何一门里像喷泉一样喷涌出来，极度痛苦。

其它还有羊头山、马头山、象头山、虎头山、狮头山等等，众生按照各自的业感，在某一种形象的两山间受这种压合之苦。

又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基若斫、若剖、若捣、若裂，如是等时血流涌注。

还有不同的业感情形，由于业感他们辗转地集会在一处，这是他们的共业所感要受同一类的苦。这时狱卒强行把他们驱逐到一个极大的铁槽里，然后从上用巨大的铁锤等等猛利地撞击，压逼这些有情的全身，就像榨甘蔗一样，也是血流涌注。

还有在集会的时候，有大铁山从虚空中坠下，整个地砸下来，有情都是在炽热的铁地基上被砍斫、被解剖、被割裂等等，像这些时候都是血流涌注。也就是身体里的血像喷泉一样地涌出来，或者

四处流注。

四号叫者，谓彼有情寻求宅舍，即便趣入大铁室中。始才入已，火便炽起，由是燃烧。

四号叫地狱，就是那些有情想寻找一个住所，看到远方有大铁室，马上就奔进去。他们刚刚进入，铁室里就有烈火炽燃而起，焚烧着他们的身体，只听到惨痛的号叫声音，因此叫做号叫地狱。

五大号叫者，多与前同。其差别者，谓其铁室层匝有二。

大号叫地狱受苦的情形多数与前者号叫地狱相同。它的差别就是铁屋有内外两层，有情在这里受极大的苦而且无从逃脱。

六烧热者，谓彼有情为诸狱卒置于众多踰缮那量、极热烧然大铁鏊中，展转烧燂，犹如炙鱼。炽然铁弗从下贯入，彻顶而出，从口、二眼、二鼻、二耳、一切毛孔猛焰炽生。又置炽然大铁地上，或仰或覆，以极炽然炎热铁椎，或打或筑。

六烧热地狱，那些有情被狱卒放在一个量达很多由旬、极其广大、极其炽燃的大铁鏊上。也就是一个很多由旬、像大广场一样大的煎饼锅，在这上面放了很多有情，狱卒就像煎鱼一样把这些有情翻来覆去地煎炙。又有炽燃的铁弗从有情的下部往上贯入，从头顶

上伸出。这种铁弗非常炽热，所经过的地方都开始燃烧，从有情的口腔、两眼、两鼻孔、两耳以及一切毛孔中都冒出炽燃的火焰。可见当时是感受多么严重的烧热之苦。这和通常的煎鱼不同，这个铁弗经过有情的身体时，全身都燃烧起来，以至于从一切毛孔里都冒出非常炽热的火焰。

又有狱卒把有情放在炽热的大铁地上，让他们脸朝上或朝下，用极其炽热的铁锤或者击打或者筑捣。

七极热者，谓以三尖大热铁弗，从下贯入左右二锋，彻左右髆，中从顶出。由是因缘，从口等门猛焰炽生。

第七极热地狱也有各种苦相，比前面更加增上烧热的痛苦，所以称为极热。一种苦相是用有三个尖头的极炽热的铁弗从罪人的左右脚部以及下门直接贯入，左右两个锋刃从两个肩膀刺出，中间一直穿过身躯从头顶穿出。以这个因缘罪人的口腔、两眼、两耳、鼻孔乃至一切毛孔里面都生出极猛烈、炽燃的火焰。

又以炽然炎热铁鍱，遍裹其身。又复倒掷炽然涌沸、弥满灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转。若时销烂皮肉血脉，唯余骨琐。尔时漉出，置铁地上。待其皮肉血脉生已，还掷镬中，余如烧热。

又有一种受刑的方式，就是以炽燃炎热的铁片整个包裹着有情的身体，在非常热的铁片里面被烧煎。又把有情头朝下倒着直接扔

进炽燃、涌沸、弥满灰水的大铁锅里，在极其高热的沸汤里上下漂转。有情在这里就像一条鱼被放到极炽热的沸水里面，他的皮、肉、眼、耳、器官等都被煮得糜烂，只剩下骨头架子。这样狱卒就把这个骨头架子捞出来放在铁地上。由于业感，他们的皮肉、血脉等又重新复生，然后再把他们扔到沸水锅里重复这样的受苦过程。像这样也是万死万生，一直到罪业消尽为止。所以这是极其惨痛。

我们要知道，这个世间还有这么惨烈的苦相。其它的情形就像烧热地狱那样，只不过它的程度要增加很多倍，这也是由于宿世造业更强的缘故。

八无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽然。即从其中，腾焰而来，由此渐坏彼诸有情皮肉筋骨，直彻其髓。遍身一切猛焰炽然，烧如脂烛。

第八无间地狱，就是从东方几百由旬量的广阔热铁地上出现一个炽燃的火海，猛火就是从东方腾着火焰飞过来，这样渐渐地烧坏有情的皮肤、肌肉、筋络和骨骼，一直烧到骨髓。一切身分全部都烧成猛烈的火焰，就像蜡烛在高温下变油汁那样，整个有情烧成了液体，最后全部都变成火焰。

所余三方悉皆如是。四方火来，于彼合杂，所受苦痛无有间隙，唯因号哭叫苦声音知是有情。

其它的西方、南方、北方也都是这样的情形，这样四方大火逼来，合杂在一起燃烧有情的身躯。有情在这大火里所受的苦痛没有一刹那的间隙，所以叫做无间地狱。这个时候只是从哭嚎的声音知道这是个有情，从外相上根本看不出来，它就是一团火，只是从这里有叫苦声能辨识这是一个有情。

又于盛满炽然铁炭大铁箕中，而为揃簸。又命登下热铁地，上诸大铁山。又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱褶，如张牛皮。又置铁地，令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽然铁丸，置其口中。又以洋铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。所余诸苦，如极烧热。

还有其它的受苦类型，又有一些有情以业感被放在盛满炽热铁炭的大铁箕中左右地揃簸，被这些炽燃的铁炭烧焦。

又有的被狱卒的驱使，往下走到炽热的铁地上，又往上走上大铁山，这样来回反复地受刑。这是受极度的刑罚，一声令下你就被逼迫着直接往下走，那个下面是极其高温，不晓得有多少亿度的热铁地，脚一踏上去就被烧焦了。然后又要攀上大铁山。

还有一种拔舌地狱，狱卒从罪人的口腔里面拔出舌头，一直把它给拉直，然后用一百个铁钉钉上，把它给张得平平的没有皱纹，就像张牛皮一样。

又有狱卒把有情放置在铁地上，让他仰头卧着，然后用大铁钳把他的口钳开，再把炽燃的铁丸喂进口里，一下子口腔被烧得焦烂。

又用滚沸的烊铜汁灌到他的口里，结果从口腔一直往下，经过的地方都被烧得糜烂。也就是烊铜经过口腔的时候，口腔被烧烂，经过喉咙，喉咙也被烧烂，然后经过胃肠等等也全部都被烧烂，整个肺腑全部烧得焦烂，然后从下面流出，其余的众苦就像极热地狱那样。

我们回想一下这些大有情地狱里众生受苦的相，不断地被切割，炽热的火具在身上一次性划成多少块，又复合，复合又划开，划开又复合，像这样反复地受同样的苦。可见业的变现方式上有反复性、重复性，这个就很稀奇。譬如一个种子一到那个时候它就要发芽的，从它这个因就接连不断的出生苦。同样，我们的心中如果还藏着罪业的种子，它就会不断地现行苦。如果因上非常粗猛，那在果上就有这样极其深重的痛苦。就好比在这个地方种下了种子，如果不把种子破坏掉，那么从这个种子生果，果又种下种子，又不断地生，像这样每年都会发生一次。这只是人间器界里面小的现相，在地狱里也要看到业力的重复变现性，所有的苦具、苦受等只要我们没有断除能变现的因，它们就会一次又一次地出现，所以我们再也不要去延续这种业力了。

造成地狱的因是我们内在的各种颠倒观念、各种邪的造作，所以要切实地检查自己的心，我们这里面有很多的颠倒，首先观念上已经错了，然后态度、行为上通盘都是错的。如果不在这里纠正，我们就永远都不能出离恶趣之海。就好像这样，看到了恶趣里触目惊心的果报，我们就应该严格地防止在因上的造作，要想不受苦，就切莫下恶业的种。

无间地狱更是不得了，东西南北四面都是极广大的火海广场，

那些烈焰飞腾在虚空中，迅速地合逼过来。想一想，就是一念心就能变现出这么大的场面，所以我们的心是个能力巨大的幻化师，造恶业它就会上演吓得人毛孔都出血的恐怖片，导演就是我们的心，变现的机制就是业感的缘起，这真是不可思议。所以每个人都要畏惧天理，也就是我们内心的法则，不能乱来。

我们绝对不能起伤害他人的心，不能造谤法等的罪业，否则落入无间地狱那后果不堪设想，太可怕了！那个烈焰四面八方的烧过来，全身烧得就像溶蜡一样，只见到一团液体状的东西，看不到固体，整个变成了烧火的薪柴，不断地嚎哭，这不就是嗔恚业感果的表现吗？

再观察我们造恶业的时候，内心是紧张的，是受逼迫的，到了最后会现出狱卒把你驱逐进炽燃的刑场。就是这样，我们一再地去逼恼他人，作各种伤天害理、毁命夺魂等的猛利罪业，当来就在两山合并之地一时被撞击得粉碎，鲜血奔流，那是极其痛苦的。或者直接被驱赶到烈火炽燃、最极恐怖的烧热地狱等等。这都是由于我们的心上有各种的残害性、迫害性、压逼性、狠毒性等等，由这些心就变现出这些地狱的景象。就好比人在白天做了恶事，晚上做恶梦那样，这一切都是唯心变现的。

此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得，如是所住、住处之量及诸苦等，是如《本地分》中所说录出。

以上只是粗略地显示地狱受苦的刑具等，并不是没有其它类型

的苦具，这里只是举例说明。因为众生的业有无数，所以地狱的形态、受苦的状况、变现出来的苦具等也有无量的种类。像这样罪人的住所、住处的量以及所受的各种苦等都是按照《本地分》所说而摘录出来的。

此诸大苦要经几时而领受者，如《亲友书》云：“如是诸苦极粗暴，虽受经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。”谓其乃至能受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。

以上八种有情大地狱的极大痛苦，要经过多长的时间领受呢？这又有总说和别说的两分回答。总说是从大致的原则上回答，别说是从每一地狱的具体寿量方面做回答。

就像《亲友书》所说：像这样地狱的诸苦极为粗暴，虽然在百俱胝年里不断地感受，但是只要能感的不善业力没有耗尽，在这期间，这种大苦和命就一直不分离。就是说乃至能感地狱苦的业力没有消尽之间，决定要受这样的苦，没办法脱免，没有侥幸可言。

这个业一经造下就绝无虚弃，除非依靠忏悔来对治或者由领受果报消掉它的力量。在这样两种情况没有发生之前，业感果的功能就不会无因消失，哪怕只是一丝一毫也绝不可能。这个感果功能的量决定了受报者在地狱里受苦的时间。就好像得了病，只要这个病的功能没有消除，就会不断地发生那些病苦，由这种病因的量决定了受苦的时间。以此推演到极漫长量度的受苦事件，有情造的杀生等的恶业具有以微小的业感得极广大果的功能力量。在这种力量没

有耗尽之间，不论时间多漫长，都会连续不断地感受漫无边际的大苦。要这样理解。

以下分说八大有情地狱的寿量。

先说明等活地狱的寿量，之后的寿量八倍八倍的增长，直到烧热地狱。最后说明极热地狱和无间地狱的寿量。

此复人间五十岁是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁是为等活地狱寿量。

首先计算出四天王天的寿量，然后再算等活地狱的寿量。

人间五十年等于四天王天的一日一夜，这样的三十天为一个月，十二个月为一年，这样五百年是四天王天的寿量。也就是五十乘以三十，乘以十二，乘以五百，相当于人间九百万年。

这样看来四天王天就很长寿了，我们一般说人类历史有上下五千年，从有历史记载的时间来看也不会超过一万年，而四天王天的天人寿量九百万年，经过时间的跨度太长了。然而这只是等活地狱的一昼夜，也就是以这个寿量乘以三十，再乘十二，再乘五百，等活地狱的寿量是五百岁，相当于十八万倍的四天王天的寿量。总的算下来，等于人间一万六千两百亿年，是极其漫长的。

我们在思维地狱苦乃至整个恶趣苦时，要把握两个大的要点：一、受苦的程度；二、受苦的时间。它们表达的分别是苦的剧烈程度以及漫长程度，这两个方面合起来就会知道，恶趣的苦是极其难

以忍受的，极其惨烈、极其恐怖的。

之前说到八大有情地狱的情况就是在讲述受苦的剧烈程度。从等活地狱一直到无间地狱，那个苦相当于人世间最大痛苦的百千万亿倍，根本无法忍受。现在这一段讲到了第二个重点，就要想到它的漫长程度。好比我们得了癌症，这个病苦在有生之年一直缠绵着不停的受苦。要知道这中间所受的苦痛是非常难忍的，另一个方面就是持续的时间极为漫长，一直被这种剧苦所钳制，而无法解脱。

首先等活地狱的苦以两个要点来思维就容易把握了：一、四天王天的寿量；二、相当于这个寿量的多少倍。一想到四天王天的寿量是九百万年，那不知人间经过多少次的苍海桑田、时代的更迭变换，天人一生那么久的时间实在太长了。再看等活地狱受苦的时间是多长呢？它相当于这种寿量的十八万倍，那简直长得没办法想像了。我们人间几十年的时间，在等活地狱的表盘上连一分钟都不到。在人间最残酷的监狱里受刑最长也不过几十年，而等活地狱的苦比这个酷烈百千万亿倍，受苦的时间也长百千万亿倍，竟然有一万六千二百亿年。这就提醒我们业的严重性，我们造一点点业，譬如杀生，就会堕到等活地狱去受那么惨烈的苦报。一想到果报这么厉害，因地不能不谨慎，这样自然有小心翼翼的断恶行善的心。

再从发起悲心方面来说，要想到无数众生由于业果愚，天天都在制造这样的业，所以他们都将堕入这样的地狱，感受这样漫长的痛苦。由此就想把善根回向给有情，发一个尽未来际利益有情、拔济他们出苦海的心。

又要想到，曾经造过这种罪业而陷入地狱的众生是多么可怜！

他们在这种业力没有耗尽之前，没有办法摆脱这种长劫受苦的命运。没有比这更可怜、更苦的事情，而我竟然忽略了这么大的事实，我不应当只是为了自己，修法的善根也要回向给这些正在受苦的有情。

又要想到自己将来的命运，如果不是在业果上生了正见，那决定是要堕恶趣的。就如龙树菩萨所说“有见生善趣，无见生恶趣”，这个见就是指因果正见。所以目前最迫切、最重大的事就是要学恶趣苦、学业果，以求早日生起正见。否则万劫不复的这种受苦的事情，一定会无数次地发生。因此要把学苦、学业果放在第一位。

如是人间百岁、二百、四百、八百、千六百岁，如其次第是三十三乃至他化自在诸天一日一夜。其寿量者谓各自天千岁、二千、四千、八千、万六千岁。如此次第是从黑绳乃至烧热一日一夜，以各自岁从千乃至一万六千。

像这样，人间一百年相当于三十三天的一日一夜，这样达到三百六十天算为一年，达到一千年是三十三天的寿量。这个寿量相当于黑绳地狱的一昼夜，以此三百六十倍作为一年，达到一千年就算黑绳地狱的寿量。

总而言之，上一层天是下一层天寿量的四倍，而下一层地狱是上一层地狱寿量的八倍。按照这样的方式来计算，就能得出从黑绳到烧热地狱之间的寿命。比如黑绳地狱是等活地狱的八倍，那就等于人间十二万九千六百亿年。

《俱舍论》云：“人中五十岁，是欲界诸天，下者一日夜，上者俱倍增。”

《俱舍论》说：人间五十年等于六欲天中最下一层四天王天的一日一夜，而往上的欲天一昼夜的时间加倍地递增。也就是两倍两倍地增长。

又云：“等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。”《本地分》中亦同是义。

《俱舍论》里又说到：等活地狱等六种地狱的一昼夜和欲界的六重天的寿量相等，以这样的一昼夜乘以三百六十倍为一年，达到的年量和前面的欲天的寿量相等。这样就知道，下层地狱是上层地狱寿命的八倍。

在六种大有情地狱之后，第七极热地狱的寿量是半个中劫，第八无间地狱的寿量是一个中劫。《瑜伽师地论·本地分》中也是这样说的。

这样每一层地狱的寿量都要配在那种受苦的惨重上面，要想到本来就那么苦，还要经过这么长的时间来感受，实在太可怜！这样自然会起悲心、畏惧心等的善心，从而对业果有更进一步的认可。对于这种因果铁律的可畏会有更深的感受，从而知道业果的取舍是非常重要的。

也就是想到黑绳地狱，眼前就浮现出那里的景相，狱卒不断地

用黑绳在罪人的身体上划成四块、八块、十六块等等，划完了以后它又复合，然后又划开。而且都是用炽热的火具穿过去，实在比人间肉联厂的切割要剧烈百千万倍。一次都是那么惨烈、难以忍受，当他复活过来的时候，还要再经受这种割裂之苦。总而言之就是割了又合，合了又割，没完没了。这个时间是等活地狱的八倍，苦的程度增长了好多倍。所以本来看到等活地狱就已经够可怜了，而黑绳地狱比它还要可怜，在这世间还有这么痛苦的众生！想到自己如果造了相应的业因，将来就是堕到这种地狱的结局，那实在是太可怕！只是想想都没办法忍受，何况真实堕到那里。

这世上有这样一个极大的苦事，无数的有情都正在受这种苦的摧残、折磨，不晓得哪一天才能解脱出来，所以要发大悲心，把一切善根回向给他们。尽未来际救度有情，这是我们不可推卸的责任。

再往下去想，众合地狱比黑绳地狱受的苦更是强烈得多。以两座铁山没有任何间隙的合逼，一下子就从身体的一切孔隙喷出鲜血。像这样一次又一次地受苦，这种苦比黑绳地狱来得更加地残酷、剧烈。前者只是在身上的切割，而这里是身体的一切分全部都压榨成粉，而且一切处全部都鲜血涌注，可见有多么剧烈！它的时间比黑绳地狱还要漫长八倍，那里的有情这么可怜！所以就要发悲心，时时都要把善根回向给众生。另外也要发心，我以后绝不再造众合地狱的因。

接着就要想到号叫地狱，那是更加惨烈了！有情想求得一个舍宅，就奔入了大铁室中，这个里面充满了炽燃的大火。在一个比熔化的钢水还要炽热很多倍的环境里，这样被烧燃起来，只能听到有

情不断地号叫声。这个痛苦众合地狱更严重，而受苦的时间又要延长八倍。这样跟前面等活地狱相比，那就不知道要可怜多少倍了！原来还有比众合地狱可怜得多的情况，那当然更加要发悲心，更加畏惧，一心一意地在心上取舍业果。

再往下看，大号叫地狱，他跟前面受苦的类型差不多，但是他的痛感、苦感更强，以至于有情在里面发出巨大的号叫声。那是没有办法忍受的痛苦，只有不停的大叫。而这样的命运比前面还要漫长八倍。就好像在人间看到一处比一处更剧烈的刑罚，在里面受刑的时间更加漫长，所以是特别特别可怜的。这样也要发畏惧心和生大悲心，要回向善根给这些苦有情。要想到有无数的有情堕在这样的大号叫地狱里，他们的命运就已经决定是这样。再者，这种恶业感果的功能势力没有耗尽之前，那是整日无休无止地跟这种苦伴随在一起。命有多长就要受这么长时间的苦。所以受苦的时量、受苦的程度是越来越厉害、越来越粗猛了。

再往下，第六烧热地狱，就是放在极热的大铁锅上面，被狱卒辗转地煎炙，然后还有炽燃的铁弗从下面穿进去，以至于从身体里面燃烧起来，火焰从全身的孔隙冒出来等等。这种苦就更加惨烈了，而它受苦的时间又是上一层地狱的八倍。这真是太可怜了！然后就想到：这个世上还有这么多的可怜有情，如果我不消掉这种业因，自己也必定是这个命运。如果自己被投入烧热地狱，那会是什么样的苦，要经受多长时间的折磨。这样想想就不寒而慄。

再想到地狱的众生这么苦，我如今能生在人间实在是幸运无数亿倍了，我得到这样的暇满怎么能白白的失去，而不好好修法呢？

我有这么多的罪业，怎么能不好好忏悔呢？自己曾经的父母有情深陷在这样的大苦里，我怎么能不发悲心、菩提心来救度呢？我的心和有情的心如果一直是这样颠倒的受业果愚的蒙蔽，那决定会不断地受这样的苦。所以唯一要归依三宝，归向真正的法道，这样来确认自己以后一切生的方向。

最后两层地狱的寿量是半个中劫和一个中劫。首先对于劫的时间长度要有个认识，我们用芥子劫来表达。比如有一个六十里立方的大城，里面装满了芥子，长寿天人每一百年取去一粒，直到把其中的芥子取光的时间，就是一个中劫。

现在要想到，极热地狱中的几个代表性的苦相，然后结合受苦的时间，就知道这实在是太可怜！这个地狱比前面还要来得苦。狱卒用三尖大铁叉从罪人两个脚心和肛门刺入，然后从两个肩膀和头顶穿出，这样从口等的孔窍当中出现猛烈的火焰。又有一种是用炽燃烧热的热铁片整个裹住身体，一直受这种极大的烧热焦燃的苦。还有扔在炽热沸腾的沸水锅里，不断地受着极度的烧煮苦等等。像这样的苦难没有一刻间歇，时时都在巨大的烧热之中，要经过半个中劫。也就是要想到那么大的城市里充满了小芥子，每一百年取一粒，全部取光的时间那实在是太漫长了！这些有情过去造了一些恶业，由于业的增长程度大得不可思议。也就是由一粒恶业的种子竟然增长成为这么巨大的苦，因果实在太可怕！有情都是这样在业果愚之下，每天造极热地狱的业因。所以一想到这种漫无边际的苦难，连汗毛都要恐惧得竖起来。

再想到不可计数的有情都已经陷入这样的大苦当中。而我们自

身也造了无数这样的业因，过去造的没有以对治损坏，现在还在继续造，将来会是什么样的前程呢？这个自己要好好的想一想。

同时要推己及人，想到已经堕入和将要堕入的有情无量无数。所以不要认为这世上有很多的安乐，或者一半乐一半苦，或者认为还是可以得到安乐。不要这样想，只不过是早一点或晚一点下去而已。想一想，那么大的苦，再加上时间那么漫长，这么严重的一个情况竟然被我们忽略了。这样思维以后，要一心脱出恶趣，要一心出离这个轮回苦海，也要发愿把一切有情从这里救出去，一定要这样来修心。我们在这样的短暂一世里，如同蜉蝣般朝生暮死，这么一点点的时间里，只有这么一点点的福报，却耽著这里面有好大的意义，这是很愚痴的，所以要一心求取后世的利益才对。

最后思维无间地狱的苦，这是极其剧烈的。论中只例举了几种情形，佛在《正法念住经》里说，阿鼻地狱的苦是最大的，前七大地狱以及它的各种支分苦的总和，阿鼻地狱的苦超过了这种量的一千倍。所以这是最可怜的地方。佛说这种苦没办法说，没办法听，实在超过了语言能表达、心识能够想象的范围。假使有人能说、有人能听的话，那都会吐血的。也就是那种苦一想到的时候，心里的震撼是没办法言述的！讲和听尚且如此，亲身感受的众生是多么可怜！

我们结合其中的场面，比如论中说到，四面的大火焰飞腾过来，把罪人夹在里面烧，烧得最后变成像溶蜡那样的液体，最后就没了有情了，只见一团火。而这样连续不断地烧，要烧多长时间呢？又要把芥子劫的譬喻结合上来。想到六十里立方的大城市里充满了小

芥子，长寿天人每一百年取一粒。这样一万年才取一百粒，十万年取一千粒，一百万年取一万粒，一千万年取十万粒，一亿年取百万粒，那还只取了一点点。就像这样，全部取完才是他受报完毕的时候。这太可怕了，没办法想像的。这样思维以后，自己对于生死要深生厌患，对于这种苦要极为恐惧。自己相续里好多这种无间地狱的种子，现在也经常在造，这是非常可怕的，所以要励力地忏悔。

想到过去都是这样在业果愚之下无止境地摧残自己，好像每天在自己身上插一千刀、割一万刀那样做了无数疯狂的事。再想到一切有情也都在这样的业果愚里乐此不疲地造这种恶业，所以有情的命运是非常可悲的。由此就发起决定的出离心，一定要从轮回的大苦海里超出。还要发起广大的悲心，要想到地狱有情比我苦无数亿倍，尤其无间地狱的众生，我一定要救度这些众生。然后时时缘念这些有情、想到地狱的苦、想到回向善根，想到这一生一定要从这样一个惨不忍睹的大苦海里超出。像这样为自己和有情的前程考虑，依此来修心。

思维心中的法道

1、 思维恒念恶趣诸苦的所有功德胜利，依此引起修苦的欲乐。
2、 逐一思维八个大有情地狱的苦相，并依此引起对苦因的厌离。
3、 结合各自的寿量思维八个大有情地狱的苦相，通过这样修苦转变自心。

（二、近边地狱）

近边者，谓彼八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕。其城亦复各有四门，一一门外，有余四四有情地狱，谓煻煨坑，尸粪臭泥或秽粪泥，恶臭如尸，利刀道等，无极大河。

近边地狱是指八种有情大地狱，每一种都有东南西北四个狱墙，每一面墙都有一道门，外面被铁城围绕。这个铁城又有东西南北四门。每一门外有四种有情地狱，叫做煻煨坑，尸粪臭泥或者秽粪泥，恶臭如尸，利刀道等以及无极大河这四类地狱。每一个有情地狱东南西北的铁墙外面都各有四类近边地狱。

下面解释四类近边地狱受苦的情况。

首先煻煨坑地狱：

其中初者，谓有煻煨没齐膝许。彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血并皆销烂，举足之时皮等还生。

煻煨坑就是里面有很多烧得炽燃滚烫的热灰，一直没到膝盖处。那些地狱的罪人想求一个清凉的舍宅，以幻觉见到一个很舒适、阴凉的地方，就狂奔而去。到达的时候，从脚到膝盖整个陷入滚烫的热灰里，皮、肉、血等全部都烧得焦烂，抬脚时皮、肉、血等又恢复过来，然后再陷下去，再一次感受皮、肉、血等烧得糜烂的苦，像这样经历万死万生。

要知道造杀生、谋害等的罪业，完全就是在毁坏自己，因为业力成熟的时候，它会反过来把自己烧得焦烂，这就是一类心起一类的反应。而且我们对业果十分地愚昧，不知道心相续种下一个种子，实际上已经埋藏了一个地狱的因，当它的功能开始起现的时候，会出现一个极其浩大、见不到边际的诸苦纷然不断的境界，所以业是非常可怕的！

第二者，谓即与此无间相邻有秽粪坑，臭如死尸。彼诸有情为求舍宅游行至此，颠陷其中，首足俱没。其粪泥内多有诸虫，名曰利嘴，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。

第二尸粪泥地狱，它跟刚才的煻煨坑紧密相连。这个地狱是一个充满了污秽粪便的大坑，像死尸一样臭气熏天。那些有情在煻煨坑里受尽了苦，从中脱出的时候，特别迫切地希求舍宅。当他们游行到这里时，也是发生幻觉，以为这里清凉可意，然后欢喜的趣入。这样全身都陷入秽粪泥里，甚至头部都陷进去了，见不到有情的身体。这以后是什么遭遇呢？在这个秽粪泥里有很多名叫利嘴的小虫，它们的嘴非常锋利，这些虫子用嘴直接穿破有情的皮肤、肌肉，咬断筋络，咬碎骨头，最后吸食罪人的骨髓，就像这样受极大的苦。

就是恶业造成了这样极不悦意的地狱之苦，所以业是非常可怕的，每一种业都会变现出相应的相。比如嗔恚的业变现出等活地狱各种刀枪剑戟，彼此互相杀戮、刺穿、宰割，之后就倒下去。起来的时候由过去的造作等流又是彼此厮杀，又死掉。以这种嗔恚为主

的恶业力会出现热地狱炽燃的铁地，地狱的众生整天都在这样的炙烤当中。我们起嗔恚的时候感觉整个身心都燃烧起来了，当它的果报成熟的时候就会放大百千万亿倍，那种受苦的程度以及蔓延的程度都是极其增上广大的，所以非常可怕。

就像这个近边地狱的遭遇是全身都陷入尸粪泥当中，一切色声香味的境界都不悦意，闻到的是极其浓烈的腐尸般的臭味，触觉上好多的利嘴小虫用极尖锐锋利的嘴直接穿过皮肉骨骼，吸食罪人的骨髓。就像这样被虐食的苦、陷没的苦、污秽难闻的苦，这都是由于心不清净而感召的。

由于这种炽燃性的嗔恚的业力，不会感现任何清凉，只是错觉力以为见到了清凉的地方，一心希求，结果事与愿违，又陷入另一个悲惨的境地，好像一个噩梦没结束，又入了另一个噩梦那样。所以我们一定要护住内心的业，再看到一切有情都是这样造业，将来必定要感地狱的苦果，还有无量无数的众生正陷在这种苦中，所以我们应该发悲心拔济一切众生的苦，消除他们的地狱业因。

接下来讲利刀道等受苦的情形。“等”字是说这是一组同类型的地狱合用一个名字，其实包括了利刀道、剑叶林和铁刺林。

第三者，谓与此泥无间相邻，有多利刀仰刃为路。彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血悉皆刺截，举足之时，复生如故。

第三就是指跟尸粪泥紧密相连的有一条很多利刀、刀刃向上排

成的道路。那些有情为了求得一个住所，而来到此处。因为热地狱与其它近边地狱里一直找不到一个可以藏身的地方，无论到哪里都被非常大的苦逼迫，所以他拼命地想找一个能躲避的地方。这就像中阴身在不断漂荡的时候，特别希望找到一个能安住的母胎。因为那种神魂飘荡、恐惧的苦太难忍了，所以他在飘泊中特别盼望找一个母胎投生。同样，在热地狱里时时受非常大的热苦煎逼，处处都非常苦，就像一个人在外乡飘泊，被人欺负、砍杀、惩罚等等，他很想有个家能够安顿下来，哪怕能在里面躺一躺都是好的，但是地狱有情的确没有安身之地。

所以我们现在有一间屋子可以住还觉得不满足，实际上我们是很幸福的，能够安稳地住在这里，没有受地狱的苦，这实在是万幸。理应好好珍惜这段时光，为自他一切有情出离苦海精进地修行。否则如果我们身在福中不知福，还是时时不满意这个，不欢喜那个，等掉到地狱里再看你还满不满意？那时想找到一个破屋子安身也是做不到的。

再想一想前面热地狱里的众生是被炽燃的铁叶子裹在身上，全身被烧得焦烂。我们现在穿的这个衣服已经足够好了，能这么安稳地吃一顿饭也要想到这太幸福了，所以吃好了我一定要好好修行。或者想如果我落入地狱，那都是吞热铁丸、喝烊铜水，整个身体都是焦烂的，相比之下现在得到了有暇人身怎能不用它努力修行！我们现在有这么舒适的床榻、被子，到热地狱里是躺在极其炽燃的热铁地上，辗转反复，那是多么痛苦！我们现在有闲暇，有修法的因缘，应该好好修法。

或者现在我们是自由自在的，想去哪里都可以，没有人限制你，但是在地狱里完全是受狱卒的逼迫、管制，罪人被驱赶到烈火炽燃的铁室里受苦。我们现在的房间这么温暖舒适，应当好好地修行，不要把这个宝贵光阴浪费在造轮回的业上面，那太不值得了！

再看我们走的路也是平平整整、安安稳稳的，走过去一点苦也没有。我们还可以拿着念珠，一句一句地念诵诸佛的名号和心咒，这是多么幸福！所以应当百倍地珍惜如今的美好时光。否则一旦落入利刀道地狱里，那太可怜了！本来是想找到一个安身之处，稍微缓解一下苦痛，才一直到处穿行，到处寻觅。但内心的欲渴使得他出现错觉，迅速跑那里，结果又是一场新的浩劫开始了。他已经走上了利刀道逃不出来了，前走后走左走右走全是利刀，脚一踩下去，锐利的刀尖就直接穿透脚掌，钻心地疼，抬起来的时候又恢复如初。然后又要踩下去，因为没有别的地方可以落脚，到处都是密密麻麻的刀刃直接穿透脚背，又是一阵撕心裂肺般的惨痛，简直没办法忍受。像这样哀嚎一声，又死去，抬起脚来又恢复，恢复了又插入刀剑里，极其痛苦。

想到这里就应当时时发起悲心，祈愿拔济一切利刀道里受苦的有情。要一直想到地狱的苦发悲心，时时都要把善根回向给一切地狱有情。我们不要整天锁在自私自利的心里，非常庸俗、一味的贪著世间享乐，就为了那小小的生活情趣而感到满足，要知道这是轮回，是非常苦的。我们应当把自己的福报舍给一切地狱有情，而且立愿尽未来际救度他们。

我们要想到他们的处境那么悲惨，而且难以逃脱，只要业没止

息，就要在百千万亿年里忍受这种苦，这比世界上任何监狱的苦都要惨痛无数倍。这不是人间的小苦，如今我们为了修行遇到一点衣食住所等的清苦根本不算什么，就是心太娇弱、太小气。其实我们这一点饥寒冻累的苦算什么，比起地狱的苦简直可以忽略不计！所以要时时想到：这点苦算什么？我一定要好好修行，以一时的小苦免却无数生死的大苦。所以为了解决无量劫以来的生死过患，我们应当安忍修行的小苦，发起广大的心力来修持具有无量大义、能得到永世解脱的正法。

与此无间，有剑叶林。彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其荫。才坐其下，众多叶剑从树而落，斫截其身一切支节，是诸有情便即躃地。来诸厘狗，摣制脊胎而噉食之。

跟利刀道相邻有剑叶林，那些有情为了寻找舍宅游行到这里，就往树荫下走。才坐到下面，树上很多的叶剑飞落下来，砍截他们身体的一切支节，这些有情当即就扑倒在地上。又来了很多紫红色的獒犬，啃咬他们的脊背而吞噉。

从此无间，有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上。当登之时诸刺向下，欲下之时复回向上。由是贯刺一切支节。次有大鸟，名曰铁嘴，上彼头顶或上其髆，探啄眼睛，而噉食之。是等同是刀剑苦害，故合为一。

从此剑叶林无间有铁设拉末梨林，也叫铁刺林。那些有情为了寻求舍宅游行到这里，就攀上树林。当他们向上攀登的时候，树上的刺都全部朝下刺入他的身体。想下去的时候，那些刺又回转过来向上刺，像这样刺穿身体所有的支节。然后飞来叫做铁嘴的大鸟，落在他的头顶或者肩膀上，用嘴啄食他的眼睛，吞吃进去。

由于利刀道、剑叶林、铁刺林等都是刀剑的苦害，所以合成一种地狱。

第四者，设拉末梨无间相邻，有广大河，名曰无极。沸热灰水，弥满其中。彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥满，猛火煎煮。其河两岸，有诸狱卒，手执杖索及以大网行列而住，遮不令出。或以索羂，或以网漉，仰置炽然大铁地上。问何所欲？彼若答曰：我等今者竟无觉知，然甚饥渴。便以极热烧然铁丸置其口中，及以洋铜而灌其口。

第四种近边地狱叫无极大河。就是和铁刺林紧密相接，有极其广大的灰河，叫做无极。里面充满了沸腾的热灰水，那些有情为了求舍宅就跳入了无极大河，然后被猛烈地煎煮。因为温度太高，水不断地沸腾，有情落到里面上下飘没，就像把豆子放在大铁锅里，注满了水，用猛火煎煮一样。

河的两岸有很多狱卒，手里都拿着刀杖、绳索以及大网，排成行列而住，都在阻止有情不让他们出来。或者用羂索把有情勾住，或者用网把有情捞出，然后把他们仰面放在炽热的大铁地上。之后

狱卒问罪人们：“你们想要什么？”他们回答：“我们现在已经没有知觉，但是非常饥渴。”这时狱卒就用燃烧的极热铁丸放在他们口里，而且用烊铜灌入他们口中，像这样从口腔一直到腹部都烧得糜烂。

此等皆如《本地分》说，其中复说，近边独一，二中寿量无有决定，然其能感如是苦业乃至未尽，尔时即当于如是处恒受诸苦。

这些内容都是按照《本地分》所说，而且《本地分》里还说到近边地狱和独一地狱两者中的寿量没有决定。然而总的来说，能感得地狱如是苦报的业力没有消尽之间，就要在这些地方恒时感受各种剧烈的痛苦。

（三、寒冷地狱）

八寒地狱者，谓从八大有情地狱，横去一万踰缮那外，是有彼处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。

八寒地狱是从八大有情地狱横着距离一万由旬以外是它的处所。也就是从此地往下三万二千由旬处有寒疱地狱，依次向下每隔两千由旬有一所地狱，总共还有其它七所寒地狱。

其中疱者，谓遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。疱裂之中所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。

寒疱地狱，就是受很大的寒触所触，身上的一切部分都冻得卷缩起来，就像疮疱一样。疱裂地狱跟前者的差别就是疱卷皱，就像疮疱裂开溃烂那样，表示它寒苦的程度更深。

嗋**哳詀、郝郝凡、虎虎凡者，是以叫苦声音差别而立其名。**

这三种地狱就是被寒冷逼迫所发出的声音有所差别而立名的。

裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀，裂五或六。

再接下来的裂如青莲地狱就更严重，受非常大的寒冷所触，全身的肤色变得青瘀，之后裂成五瓣或者六瓣，就像青莲花那样。

裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂或十或多。

裂如红莲地狱与前者的差别就是程度更深了，前者是冻得肤色青瘀，再进一步冻成赤红色，皮肤分裂成十瓣或者更多瓣，所以叫做裂如红莲地狱。

裂如大红莲所有差别，谓其皮肤变极红赤，分裂百数或更繁多。

裂如大红莲地狱的差别是皮肤进一步变成了极其赤红，然后裂开成一百瓣乃至更多瓣。

如是次第、处所、量齐，及诸苦等，皆是依于《本地分》说。

以上八寒地狱的次第、处所的量以及苦相等都是依于《本地分》而说。

《本生论》云："断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼？"此说住于黑暗之中。

《本生论》里描述持断见者未来世将堕在寒冷地狱里，住在凛冽的寒风和非常沉重的黑暗中。由此寒苦的侵蚀，把它的骨节都销熔，那是极度地寒冷、寒至骨髓。凡是想利益自己的人谁愿意去到那里呢？这里说到寒地狱的众生整日住在黑暗当中。

《弟子书》中亦云："无比严寒侵骨力，遍身栗战而缩屈，百疱起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋滴，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，住寒地狱苦最极。"

《弟子书》中也说，那是无比地严寒具有侵蚀骨头的恶性力量，有情堕在里面，全身颤栗，冷得肢体缩屈，身上起各种疱疮。然后疱疮裂开，里面生了很多小虫，用尖嘴嚼抓罪人的皮肉脂髓，脓血

滴答。当时眼睛、耳朵、喉咙等都被寒苦所逼，使得身心中间极度蒙蔽，神智不清，所以处在寒地狱里的苦痛最极深重。

受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。

在寒地狱里受这样的苦要经过多长时间呢？总的就是还没有消尽感果的恶业之间需要不断地受苦。

此又如《本地分》云："生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。"

《本地分》又说到：生在寒地狱中的有情的寿量，要知道与各大有情地狱的寿量相比，依次是各大有情地狱寿量的一半。

《俱舍释》中引经说云："诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大篅，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大篅速当永尽，然我不说生寒疱中诸有情寿，而能永尽。诸苾刍，如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至，又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。"谓乃至尔许寿量受苦。

《俱舍论自释》里面引用经典说：比丘们，好比这里的摩羯陀国，有一种能装八十斛胡麻的大篅里装满了胡麻。有人每过一百年

取一粒胡麻，这样渐次把八十斛的胡麻全部都取完，我还不说生在寒疱地狱中的有情寿量能够穷尽。像这样，寒疱地狱寿量的二十倍等于疱裂地狱的寿量，如此后后地狱的寿量都是前前的二十倍。最终裂如红莲地狱有情寿量的二十倍是裂如大红莲地狱的寿量，总之是要在这样极漫长的时间里受苦。

思维心中的法道

1、 思维四类近边地狱的苦相而修苦。

2、 逐一思维观察八寒地狱的苦相和寿量。

（四、独一地狱）

独一地狱者，谓于寒热地狱近边。《本地分》说：“人间亦有。”《事阿笈摩》亦说：“住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。”

独一地狱是在寒热地狱的旁边。《本地分》中说：人间也有独一地狱。《事阿笈摩》里也说：独一地狱的有情住在大海的岸边，就像《僧护因缘经》中所说。

《俱舍释》亦云：“如是十六有情地狱，是由一切有情共业增上而成。独一地狱，或由众多、或二、或一，别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河若山，若旷野处，若所余处，若于地下，悉皆有故。”

《俱舍自释》里说：像这样的十六种有情地狱是由一切有情的共业力而形成的。独一地狱有的是由几个有情，有的是由两个或者一个有情的别业所成。地狱的形相差别也是各种各样，处所也不决定，有的在河里，有的在山上，有的在旷野处，或者其它地方，还有些在地下。

地狱的各种苦相都是果，能感得这些果的因就是自己正在造和已经造的猛利罪业。因此虽然暂时还没堕入地狱，但实际上我们离地狱非常近，一口气不来就下去了。这就要发起极大的警策之心，对已有的地狱之因励力忏悔，对未来的地狱之因小心防护，要像这

样尽力守护自己的三门。

如是能感于彼等中受生之因，如下当说。极近易为，于日日中亦集多种，先已集者现有无量。是故不应安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝悠悠之息而无余故。

像这样能感得在八热、八寒、十六近边、独一等地狱中受生的因，在讲业果时会说到。这些因离我们很近、特别容易造，每一天都要积累很多种，先前已经造集也有无量，这些罪业存在相续里，还没有感果。所以我们不应安稳而住，应当生起很大的怖畏，因为我们和这些地狱之间除了隔着悠悠的呼吸之外，没有其它。

不要因为现在没生在地狱里就毫无顾虑的安稳而住，实际上我已经是一个地狱的通缉犯，只等时辰一到，就要直接投入地狱。所以我们和地狱之间有多大的间隔呢？就隔了一口气。意思是现在还有一点人的余业，还有能做人，但是地狱的猛业已经形成了，以它的势力决定一死掉就生到地狱，所以我们跟地狱特别近。在这个情况下，必须要抓紧时间，想一切办法逃脱地狱的苦果。

如是亦如《入行论》云：“已作地狱业，何故安稳住？”

就像《入行论》所说，我们已经造了很多地狱的业，为什么还这样若无其事地安稳而住呢？其实未来的问题很大很严重，真正明白了三恶趣苦和业果的道理以后，就会迫不及待、如救头燃地为来

世做准备。我们对未来的处境毫不担忧，都是因为对业果的愚蒙。而且我们对于现前的业行不作任何防范，过去已经造了各种暴恶的地狱业，现在还在不断地造，这也是在因上极为愚昧。

《亲友书》亦云："诸作恶者唯出息，未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟？"

《亲友书》里也说，那些造了恶的人，只是在这口气没断时和地狱有个间隔。意思是这口气断了马上就会堕入地狱。譬如某人杀人放火，造各种严重的恶业，现在寿数没到就还在人间逍遥，但实际上他已经预定好了要下地狱！看一看，包括我们自己在内的很多很多的人，实际的身份就是未来地狱里的囚犯。堕入地狱要受多大的苦呢？那种苦以人世间最惨烈的苦也无法说明它的一分。然而我们听到地狱苦的时候，为什么还像金刚那样毫无畏惧呢？这里以金刚比喻我们的心毫无触动的顽固状态。其实见到了地狱的图画，或者听到地狱受苦的情景，以及忆念读诵相关的经教，或者描画、塑造地狱的形相，尚且能引发很多的恐怖，何况真正领受那么猛烈的异熟呢？所以应当极早对此做准备。

生死苦中，诸恶趣苦极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍。于一日中，以三百矛无间猛刺，所有痛苦，于地狱中微苦少分亦莫能比。诸地狱中，又以无间苦为至极。

生死苦里，诸恶趣的痛苦是非常难以忍受的，其中又以地狱的各种苦最极难忍。在一天当中以三百根锐利的尖矛无间断地猛刺，这所有的苦比不上地狱的一小分苦。在各种地狱里，又以无间地狱的苦最重。

《亲友书》云：“如于一切安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间狱苦极粗猛。此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。”

《亲友书》里说：在一切安乐里，以永远断尽诸爱是究竟的乐，是乐的根本，同样在一切苦当中，以无间地狱的苦最为粗猛。在这里每天以三百根尖矛极猛烈地贯刺身体所生的苦，相比于地狱轻微的苦也根本没办法比喻它的少分。

能感如是众苦之因，唯是自内三门恶行。如是知已，应尽士夫力用策励，轻微恶行莫令染著。即前书云：“此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。”

能感这样地狱众苦的因唯一是自己内在身口意三门的恶行，而不是被所谓的造物主强加在身上，或者莫名其妙地落入地狱，或者被误抓、误判等等，这都不是能作的因。唯一的因就是自己内在的心，它是地狱的作者，它造的业是感现地狱苦的动力。所以要止息内心已有的地狱业的势力，以及止息未来新做地狱的业，这样才能

避免地狱的苦。明白了这个道理，就应当尽我们最大的力量，使轻微的恶行也不要染著在心里，因为一染了以后就会变现出恶趣的！这就须要时时防护三门，在业行上严密取舍。

就像《亲友书》里所说，这些不善果的种子就是自己身语意造作的各种恶行，所以应当尽力鞭策自己，纵然微尘许的恶业也不要让它侵入相续。

像这样念恶趣苦要结合在自身上，要想到，我既然不愿意受这么大的苦，那就一定要在心上断掉它的因，如果不断它的因，还在积累，将来一定会受这样的苦。业果不虚，造了这样的业就必然感这样的果。对一个凡夫来说，首先深知业果是极其重要的，不然就是下地狱有份了。

（二、旁生所有众苦）

思惟旁生苦者，谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀挞打损恼。

思维旁生苦就是在旁生里面，弱小者被强力者所杀害，又有的成为人天资生的工具，自己没有自在，被人驱使奔驰，遭受损伤、宰杀、鞭打等等的损恼。

《本地分》说：“与诸人天共同依止，无别处所。”《俱舍释》云：“旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。”

《本地分》说：旁生和人天同处在一个环境当中，没有别的处所。《俱舍论自释》里说：旁生指的是水、陆、空三类众生，它的根本处是大海，其它的旁生都是从大海中流散出来的。

《亲友书》亦云：“旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互相吞噉极暴恶。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，无自在故由他驱，足手鞭钩及棒打。”其中初颂显示总苦，其第二颂显示别苦。

《亲友书》中说：旁生趣当中遭受杀害、系缚、捶打、鞭打等等很多的苦，而且它们都远离了寂灭清净的善法，互相吞噉，极其暴恶。这是讲旁生是愚痴性，由于心识不调顺的缘故，远离了清净的善业和寻求寂灭之道的善法等，彼此之间以嗔恚等恶心互相吞噉，是这样可怕的状态。有的因为身上的珍珠、皮毛、骨头等值钱，因而死在猎人或者屠夫的刀箭下。还有一些旁生没有自在，受人类驱使，主人还用脚、手、鞭子、铁钩、木棒等打击它。

这里第一颂显示旁生总的苦有被杀害、系缚、鞭打、愚痴、吞噉等等，后一颂显示不同类的旁生特有的苦。

言打等中，等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。互吞噉者，是约傍生众同分中，所为损害。寂灭净善者，谓能证得涅槃善法。远离此者，显极愚蒙，不堪道器。从足踢使至以棒打而为驱使，五事如次，谓马水牛驴象牛等。此等是如《亲友书释》中所说。

这里说的“打等”还包括驱使、奔驰、穿鼻等的痛苦，这是指依于人和非人作杀害等。“互吞噉”是指旁生和旁生之间的互相损害。“寂灭净善”是指能证到涅槃的善法，而旁生非常愚痴，不堪作为寂灭之道的法器，所以说远离寂灭善。

从以足踢使一直到以棒击打而为驱使，这五种苦事依次是指马、水牛、驴、象、牛等所受的苦。马是被人用脚踢，水牛是被人用手打，驴子被鞭子抽打，大象被人用铁钩驱使，牛被人用木棒打等等。以上是按照《亲友书释》而宣说的。

其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼。负重疲劳，耕耘剪毛，强逼驱使，又以非一杀害方便苦恼而杀。又受饥渴寒暑逼恼，又由猎士多方恼害。应于此等常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。

其余还有生在非常黑暗的洞穴或者岛屿当中，在它的境界里一点光明都没有，黑漆漆的。有的生在水中，一直老死在那里，非常可怜！想一想，心识那么暗昧，连光都见不到，一生都在冥暗之处，这样的遭遇很可怜，一直到死为止都感受这样的痛苦。

还有一些要感受背负重物或者役使、耕耘、剪毛、强迫驱使等等很多的苦。有一些是因为过去世欠了很多债，所以这一世做旁生就要整天驮负很重的货物来还债，而且高负荷地运转，身心非常地疲劳。又成为耕耘的工具，或者成为得到利益的工具，人们养它就是要剪毛、挤奶等等。又有一些没有任何的自在，被强迫驱使，想歇下来喘口气的权力也没有，主人什么时候要上路就上路，要劳作

就劳作，毫无自在，比监狱里的苦刑犯还要劳累，所以生为旁生是很可怜的。还有一类就更惨了，人类畜养它是要把它作成盘中餐，像猪、牛、鸡、鸭等等就是这样，它的子子孙孙最终也都难免被杀戮而死。

再说旁生没有人类这样的福报，夏天要感受炎热之苦，冬天要感受寒冷之苦，还有吃不到食物、喝不到水的饥渴之苦，又有生病时身体羸弱的病苦。还有一些野生动物经常遭到猎人宰杀，以及为强者捕杀等的各种苦，像这样都是过去造恶业所感。

我们应当对于这些苦常常悬着畏惧之心，想到如果将来我堕成了猪，那最终都要被宰杀；如果我堕为牛，那就是整日地劳作还债；如果我堕为兔子、獐子、鹿等，那都是猎人捕杀的对象，时时都在担惊受怕；如果我堕为狮子、虎、狼，则增上很大的嗔心，天天吞噉其他的动物，造非常可怕的恶业；或者堕为其它的旁生，那也是非常愚痴，心里丝毫善念都没有，完全没有修净业善法的机会。这样思维以后，就应该深深地厌患出离，从果上但愿我不要生在旁生趣，从因上要发愿从现在起一定彻底断除旁生的因。悲心的方面，要发愿把自己所有的功德布施给一切旁生，让它们免受这些大苦。像这样通过思维旁生苦来引发内在的善心。

其寿量者，《俱舍论》云：“旁生长经劫。”谓寿长者能达劫量，短则无定。

旁生的种类很复杂，型态繁多，寿量也是长短不定。《俱舍论》

中说到：旁生寿量长的达到一大劫，像持地龙王、翳钵罗龙等它们的寿量可以长达一劫，短的则不一定，甚至有些水中的小虫朝生暮死，生命极为短暂。总而言之，有非常多的差别。

菩提道次第广论卷三终

菩提道次第广论卷四

（三、饿鬼所有众苦）

思惟饿鬼苦者，谓诸习近上品悭者，生饿鬼中。彼复常与饥渴相应，皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。

思维饿鬼苦，总的要见到因位常常串习上品的悭贪，这个邪习的力量变出来的都是贫乏、干焦、饥渴的相，所以生在饿鬼里，时常跟饥渴相应。也就是悭吝的业，感现的都是饥渴的苦相，而且悭吝它是不富足、不润泽、非常地干枯，所以感得的异熟果就是皮肤、血肉都是枯槁的，整个身体就像火炭那样，里面没有营养，没有血色等等，这些都是由于因地很贫乏。我们的心在悭贪的时候就收缩紧了，什么也发不出来。我们在布施的时候，活力、福德、光泽、

力量各种顺缘都会聚集在身边，这就是等流作用的关系。这样感得的果报会成为人天中非常富足的人，常常都有非常多的饮食，身体是容色光泽，特别看得到福德相、高贵相、富足相，处处都是悠游自在，这就是布施果报的表现。反过来悭贪一起来心就是紧缩的，不肯舍、不肯放，完全被悭贪的烦恼所控制。这样就一点都得不到，谁都不愿意给予悭贪的人，天理也不会给予悭贪者富足，因此饿鬼界充满的就是贫乏的苦。

以下就是从外障、内障、食障三个方面来思维。

此中有三。

于诸饮食有外障者。谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。于诸饮食有内障者。谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈瘿，或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。于诸饮食自有障者。谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食，悉皆燃烧；有名食秽，食粪饮溺，及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌；或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。

首先讲到饿鬼在饮食上有的外、内、自三种障碍，这也是由于它悭贪的业感得在外寻觅饮食处处都有障碍，或者在错觉中以为是饮食，实际上都是污秽物。内障是讲即使得到了饮食，由于根身的障碍没办法受用，或者即使受用了也变成苦。自障就是指饮食本身会变异成各种苦具，使得一受用到它，就要受极大的痛苦，这都是

业障。

具体来说，那些饿鬼由饥渴所逼，就会到处去寻找饮食，它看到前方有甘泉、大海、池沼等，就想往那边去喝水。当它往那边一路蹒跚的要过去的时候，就被其它的鬼卒拿着刀枪戈矛所遮止，不让它靠近泉池等，以及即使到了泉池等的边上，水就变成了脓血，自己也不乐意饮用。

所谓饮食有内障，就是饿鬼的身体有受用的障碍，也就是有的是口就像针孔那么细，因此没办法吸进去，就像一条极细的针孔没办法吸食。所以放焰口就是要把饿鬼的口腔打开，能够让它受用，一般情形它是没办法受用到的，因为它有障碍。或者它的口就像火炬一样，东西一放进去就烧焦了。还有一些颈部有瘤子，就像患了口腔癌、喉癌那样，食物没办法进去，一进去就很疼痛。还有的是腹部特别广大，像一座城池那样，这样些许的饮食根本无法饱足，即使能够服用进去，在里面也会烧燃，所以非常痛苦。

前面就说到了在外面是很难得到饮食的，因为处处都有障碍，处处都不得，在整个环境里纵然百年也听不到浆水之名，何况得到呢？进一步说明，即使他得到了，也因为根身的障碍没办法受用，或者针孔一样的口只能吸食一点，或者火炬一样的口使食物烧焦，或者颈部有瘤子没办法咽进去，或者腹部十分广大，即使得到一点也根本没办法饱足。像这样它是自然的以业障没办法吃喝或者得到饱足，这样就可以看到它长期陷在饥渴的苦当中没办法脱离。

再来看饿鬼以饿鬼的业力现出来的饮食也是有障碍的，每天都是吃着毒食、受苦的食，这是何等可怜。有一种饿鬼叫做猛焰鬘，

在它的业感前，一切饮料和食品全都是燃烧的。还有一种饿鬼叫做食秽，专门吃粪便和饮尿水。还有一种只能饮食一些不净物、生熟臭秽物、腐坏的、霉烂的食物。像这样受用不到好的食物，以它们的业感只能享用这些秽物，就好比蛆只能生在粪坑里受用粪一样，这是很可怜的。还有一些饿鬼只能吃自己的肉，没办法受用其它的饮食。总之饿鬼是没办法受用净妙饮食的，所以我们在如厕的时候多念一点观音心咒加持一下，让一些食粪喝尿的饿鬼能得到一些好的受用。

像这样思维饿鬼的苦以后就知道它们非常可怜，当我们有一点福德、受用、功德的时候都要想到把自己的这一份布施给它们。而且心中以大悲愿力愿意尽未来际救拔一切饿鬼众生。在自身的方面也要想到，如果我再行悭贪，将来就会生到饿鬼里，所以我现在要断掉悭吝的习气，把心量扩大，广行布施。这样有舍才有得，当心胸开阔、能惠施财物给他人的时候，我们的福德、受用也就因此而广大。这完全是唯心变现的原理所致，一定要悟通这一点，之后下定决心断掉悭贪的业行。

思维心中的法道

1、 逐一思维观察独一地狱、旁生的苦相和寿量。

是等处所，如《俱舍释》云：“诸饿鬼王名为琰魔，诸鬼本处琰魔王国，于此赡部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。”

饿鬼居住的处所如何呢？就像《俱舍论自释》里所说：饿鬼王叫做琰魔，饿鬼居住的本处就是琰魔王国。在这个南赡部洲往下经过五百由旬的地方有饿鬼的领域。从它的根本王国再向外发散，也有零零散散的居住在其它地方的饿鬼。这跟现在的国家结构有点像，有首都或者中心城市，也有卫星城市，以及散落在周边的各种乡、镇等等。饿鬼也有它的本处，叫做琰魔王国，也有周边其余零散的饿鬼居住地，要像这样来了解。

《亲友书》亦云：“于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。”

在饿鬼里长时不离的就是欲渴缺乏所生的相续不断的苦，那是一种没办法治疗的饥渴、寒热、辛劳、怖畏等所生的极其暴恶的苦。因为这是业力病，所以直到业没消尽之间是没法脱离的，是这样由于业的控制力使饿鬼长期陷在一种欲渴缺乏的苦当中。

“欲乏”，就是饿鬼的所欲很多，希望有饮食、温暖或者一个安定的环境、生活状况。它到处去寻觅，但是环境极其匮乏，什么也得不到，比非洲的难民还要穷苦无数倍。所以看到了人间的这些乞丐、难民，或者饥馑、赤贫等的状况，再去推饿鬼的状态，那就是要百千万亿倍地增长。这样才知道他们一直在贫乏当中，日日夜

夜都在饥寒交迫、炎热难忍、干渴难耐、辛劳艰辛或者处处充满怖畏、心惊胆颤等的苦当中。这都是因为他的吝啬小气，舍不得布施，这样紧紧地握着，以后就没有东西给他，这都是违背因果律而行的果报，也是业果愚的结局。

“或有口细如针孔，腹等山量为饥逼，下劣捐弃不净物，尚不具足寻求力。”

接着一一地描述各种饿鬼异熟上的苦相。

由于饿鬼的口细得像针孔，肚子大得像一座山，所以即使万幸得到了一点点饮食，又哪里能饱足？这样他就时时都是被很大的饥苦逼迫，没办法解决，整天饿得死去活来的，但是又一无所获。所以我们想象一下，饿鬼都是皮包着骨头，面容憔悴，两眼无神，双脚蹒跚，一直向外面乞求：“给我吧！给我吧！哪里有？哪里有？”可是环境里没有一点可得，即使连水、饭等的名字也听不到，连那些下劣的抛弃物，脓、鼻涕、屎尿等的不净物也很难得到。

“有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，有于夜分口炽然，受用口中烧然食。”

又有饿鬼就只有一个皮包骨头的裸体，就像布满枯枝的多罗树那样，能看到他的脸面、四肢、身躯全部都是非常地干枯。有一些饿鬼晚上口里烧燃，食物一放到口里就燃烧起来，吃进去都是高度

地烫伤。

“有下种类诸不净，脓粪血等亦无得，面互相冲有受用，颈瘿成熟所生脓。”

还有一些饿鬼就是下劣的各种不净物，比如脓汁、大便、血、鼻涕等也是得不到的。再有饿鬼们为了抢夺饮食互相斗争，冲击对方的脸部，也有饿鬼受用自己颈瘿成熟流出的脓血。

“诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。”

由饿鬼的吝啬习气，他在夏季也感得月亮非常地炎热，在冬季也感得太阳非常地寒冷，使得他夏季无清凉，冬季无温暖。再者在他心前显现的树都是干枯、没有果实的，在他的心前出现的江河，用眼睛稍微看一看就变得干涸，没有一滴水。

所以这种业感很稀奇，从这里也可以知道并没有心外独立的外境，一切的国土、环境、受用、根身全部是我们的业力所感，唯心所现。以吝啬业所感的就是这样颠倒的环境，在这个境遇里一点点所欲都得不到，反而显现与欲求相反的境界。所以一定要注意我们的心不能颠倒，业行不能颠倒，否则将来的果报统统都是颠倒的。每个人都应该理智地随顺因果正道来规范自己的行为。一心一念、每一句话都要按照因果律来如理取舍。由于顺于缘起正道的缘故，

将来方方面面都会有很自然、很和谐、很适合身心受用的果报。

今天人们的行为都不离悭吝、争夺、谋害、欺骗等，所以天灾频仍、四季不调，器界的现象都变得颠倒，这也是人心颠倒导致的。我们应当从这里反省自己的过失，从此按照因果律来生活。

其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。劳为食故，遍处驰求。畏谓由见，执剑杵索诸士夫故，而起畏怖。下劣捐弃，谓随意弃。夜分者谓至夜间其口烧然。口中烧然者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。眼如恶毒之所然烧，甘凉泉河悉当枯竭。又于一类显似猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注。是释中说。

这里第一颂显示饿鬼界的总苦为所欲匮乏苦，它的支分相就是无法救治的长期处在饥渴、寒热、辛劳、怖畏等的大苦当中，其余的各颂是显示各类饿鬼特有的苦。

以下对于一些关键词再作解释。比如饿鬼有辛劳的苦，他为了食物要到处去奔波、寻找，而他是那么没有气力，走两步都摇摇晃晃的，然而为了生存还是要到处奔走寻找，十分辛苦。这样忙碌了一天也得不到一点食物，第二天还要继续奔走，不断地寻找，像这样叫做辛劳之苦。就像福薄之人到处寻觅财富，历尽艰辛也只能得到一点点钱，但这比饿鬼已经好上百千万亿倍了。所以一定要在现在有暇满身的时候广种福德，以免未来堕落成饿鬼，或者生到同样贫乏的境界，每个有理智者都应当为自己未来的前程种下福因。

“畏”是指他时时处在恐惧的状态，就像现在街边的那些小商

贩，最害怕的就是城管，远远的看到就赶紧逃。但是饿鬼的惊慌、恐惧就远远超过这样的苦了，也就是在饿鬼的境界里有很多拿着刀剑、铁杵、绳索等的鬼卒，这些饿鬼远远见到持着兵器的鬼卒，就会生起很大的恐怖，很害怕受到惩罚。

“下劣捐弃”就是指人类随意丢弃的口水、鼻涕、脓血、大小便等等，或者倒掉的残羹剩饭、汤汤水水等。“夜分”是指一到了夜晚，饿鬼以业感突然之间口里开始燃烧，这就是业力的表现。譬如有些病在某个时辰就要发作，这类饿鬼就是在晚间业力发作，口就自然燃烧起来了。“口中燃烧”就是由于业感无论吞食什么都会烧到口。“受用”是指食物。

再者由于业感，饿鬼的眼睛就好像充满毒火那样，清凉的泉池被它一看，就会当即干涸。又有一类河流显现成猛烈的火焰，里面充满了火炭，还有一类显现成脓河，里面弥满各种污秽的虫子，不断地流注。像这些就是饿鬼自身和环境上的苦相。

《弟子书》亦云：“猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水。”

这一段是讲饿鬼的业感现象，就是以他的习气会变现出环境方面的错觉。因为他是被猛烈的干渴所逼，一直都盼望着哪里有水哪里有水，结果他的错觉里就感觉前面很远处有一条清澈的河流，那就是他所希求的，所以马上就到那里去。到了近前的时候，境界马上就变了，那里根本没有清澈的河水，都是杂乱的头发、青污、烂

脓、臭泥、血粪等等充满的状况。

有人怀疑：怎么会在错觉里出现无垢河呢?

这就好比一个母亲死了孩子，但因为她对儿子的情执太强，所以在她的错觉里，这个儿子还活着。同样，饿鬼一直在干渴当中，他就老是出现错觉，认为前面有一条无垢河，而且他感觉那个河水非常清澈、甘甜，他就马上往那里奔。要看到他是有强烈地渴望，而他的境遇却是这样悲惨，一点都得不到。就像一个人打妄想，我想要这个想要那个，他不随顺因果律，拼命地用巧取豪夺、欺诈、勒索或者悭吝等的手段来得到，结果与因果律相违。当然在他的境遇中一点也不能显现，这样一方面欲渴非常大，而实际显现非常地贫乏，由此构成了饿鬼极度的贫乏之苦。所以有一类饿鬼非常苦，他的肚子像山峦那么大，表现出他的所欲是很大的，而他的口像针眼那么细，表示他能得到的量是极少的，这样长年处在饥渴不得、无法满愿的状况。

“风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株杌乱杂倒。”

又感觉前方有一个非常美好的环境，那里有很宽的大河，风一吹水浪洒在山岩上，山上有美妙的园林，那里有茂密的檀香树林，郁郁葱葱的青荫掩映。他就很努力地往那边奔去，结果所到之处只见一片被猛烈火焰燃烧的森林，无数株杌杂乱地倒在地上。

“若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。”

又在面前显现一个非常吓人的、波浪高高翻滚、泡沫充满的大水藏，他为了解除干渴就吃力地往那边去，到了近前只见到一片炽热的风沙卷在虚空中形成了雾状的红风、猛利吹刮的大旷野，哪里有什么清凉的水藏呢?

“此任其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。”

当时饿鬼站在那里一直看着空中的云雨，希望能降一点雨下来？没想到从云中降下的是炽燃火炭、铁箭，而且空中有炽燃、炎热的金刚石穿梭飞流，又有金色的闪电打在身上。

“热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒。猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。”

饿鬼被热苦所逼即使大雪纷飞也是倍感炎热，他被寒冷所逼，即使触到火也是非常冰冷。这是由于他宿世悭吝猛暴的业成熟而十分愚蒙，各种显现都是颠倒的。

以他的欲渴总是幻想能有非常大的所得，而以他的业报显现出的只有受苦的刑具，处处都是与所欲相反的景相。想要清凉的水结

果得到的是火，想要温暖结果得到的是严寒，想要得到富足结果得到的是贫乏，想要得到檀香林结果得到的是大热沙。

“针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。”

饿鬼的口小得像针眼一样，腹部大得有无量由旬，这样倍受贫乏苦的众生，即使饮用了大海的水，但水还没有到达宽广的咽喉，就被口中的毒焰烧得一滴不剩全部都干掉，有那么大的业力。

其寿量者，《本地分》及《俱舍论》说：鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。《亲友书》云：“常无间息受众苦，由其恶行坚业索，系缚一类有情寿，五千及万终不死。”其释说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。《本地分》说：“三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。”

饿鬼的寿量《本地分》和《俱舍论》里说，饿鬼以人间一个月为一天，它的寿量有这样的五百年。《亲友书》里说，身为饿鬼恒常不间断地感受各种贫乏、饥渴、恐惧、辛劳等的大苦。这是由于他被悭吝的恶行、坚牢的业索系缚住了，所以他们在五千乃至一万年当中终究无法死去。能早一点死掉还能少受一点饥渴之苦，然而以业力未尽死也死不了。就像有些人得了重病苦不堪言，他想一死了之也不可能，这就是业力未消的缘故。

在《亲友书》的注释里说，有一类饿鬼寿量是五千岁，又有一类是一万岁。

《本地分》说，三恶趣中的众生，身体的形量不定，由于过去不善业力的种种差别，导致所感的身体形状、大小等种类繁多。这一句讲到了三种恶趣的身量，不单是说饿鬼界的情况。比如说地狱、饿鬼、旁生的身体到底有多大呢？这是不一定的。譬如旁生里有一些极其微小，就像细菌；还有一些极其庞大，譬如鲸鱼。饿鬼和地狱的众生也应当如是理解。总而言之，众生的业是无量无数的，业感的现象也是有种种的差别，不能一概而论。

若思如是恶趣众苦，应作是念：现在探手煻煨之中住一昼夜，或于严冬极寒冰窟裸而无衣住尔许时，或数日中不用饮食，或蚊虻等唽咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦，饿鬼旁生互相吞啖，是等众苦，我何能忍？度现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。

这是说明思维恶趣苦的修量。

如果要思维这样的恶趣众苦，就应当这样想：现在把我的手探在煻煨当中住一昼夜，我能忍吗？或者我在严冬腊月极寒冷的冰窟里裸体安住一昼夜，我能忍吗？或者几天当中不吃饭、没有饮食，我能忍吗？或者蚊虻等噬咬我的身体，我能忍吗？像这样尚且难忍，何况寒热诸地狱以及饿鬼和旁生互相吞噉的这些苦，我怎么能忍？观察现在的这个心，乃至没有转变心意、发起大怖畏之间要精

勤地修习。如果虽然有些知解，但没有修习，或者少许的修习都没有利益。

如《事阿笈摩》说：庆喜妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，懈怠不读，附与目犍连子，仍如前行。庆喜嘱曰：应令此二意发厌离。目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦。彼等闻其斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦。

又如《事阿笈摩》里说：阿难有两个外甥出家，教他们读诵，他们读了几天就懈怠不读了，交给目犍连教导，仍然像前面一样。阿难嘱咐说："应该让这两个孩子发厌离心。" 目犍连就引他们到白天经行的处所，化现了一座有情大地狱，他们听到里面有很多的砍斫、割截等的声音，就过去看，见到了地狱罪人被砍截的很多大苦。

又见彼处有二大镬，涌沸腾然。问云："此中全无入者耶？"报云："阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中。"彼二慌恐，作如是念：设若知者，现或置入。次返目犍连子处，详白所见。

又见那里有两口大锅，里面烧着涌沸的汤，就问："这里难道没有人进去吗？"回答说："阿难陀有两个外甥出家以后，懈怠荒废时间，死了会生在这里。"他们两个很惊慌，就这样想：如果他们知道就是我们，现在或许就把我们扔进去了。所以赶忙返回到目

犍连这里，详细说明了路上的所见。

目犍连子告云：“二求寂，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。”彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食；若于食后而忆念者，即便呕吐。

目犍连就告诉他们：“两个小沙弥啊！像这样的过失以及其余的过失都是由懈怠产生的，你们要发精进。”这两个人从此就发了精进心，如果没吃饭之前忆念地狱就不再想吃饭，如果吃了以后忆念就会呕吐。

又引至余昼经行处，于余一处，化为诸天，彼由闻其琵琶等声，遂往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云：“阿难陀有二甥，既出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中。”彼二欢喜，还白目犍连子。教曰：“二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。”

又把他们引到另一处白天经行的地方，在这里幻化出天界的景象。他们听到了琵琶的妙音，就过去观看。见到有一座天宫充满了天女却没有天子，就询问没有天子的因缘，回答说：“阿难陀有两个外甥，出家以后发勤精进，他们死了以后会生在天宫里。”这两个人很高兴，回来告诉目犍连，尊者教导说：“两位沙弥，像这样的殊胜利益以及其余的殊胜利益都是从勤发精进而生，应当发精

进。”

次发精进受圣教时，见如前引，真实相应经中宣说“从诸善趣而生恶趣”，问云：“圣者，我等若从人天之中死后，复生三恶趣耶？”告云：“二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如轳辘理，应须轮转。”

然后他们发起精进受持圣教时，见到前面所引用的一部《真实相应经》里宣说的“从诸善趣而生恶趣”的句子，就请问说：“圣者！我们如果从人天之中死后还要生三恶趣吗？”尊者回答：“两位贤首，乃至没有断掉烦恼期间就要在五趣里生死，犹如轳辘转的状况那样，是需要继续轮转的。”

彼二厌离，作是白云：“今后不行诸烦恼行，惟愿为说如是正法。”目犍连子为说法已，证阿罗汉。

这两人就生了厌离，这样说：“今后我们再也不行诸烦恼行，唯愿为我等宣说这样的正法。”目犍连就给他们说法，证得了阿罗汉果。

是故能灭懈怠，能发精进勤修正道，策发其意令希解脱及证解脱，其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说。即于此中，发生下中士夫意乐，次第极显。

所以能够息灭懈怠、发起精进、勤修正道、策发自己的心希求解脱以及证得解脱，它的根本因素赞叹就是修苦这个妙门。纵然佛陀现在住世，对于这个教授也没有更殊胜可宣说的了，就是在这一个修苦当中会发生下士和中士的意乐，这个次第是极其明显的。

净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习。

三恶趣苦修心的量度，就是还没有发起这样的中下士夫意乐之间，要恒常不断地努力修习。

思维心中的法道

1、 分别思维外障饿鬼、内障饿鬼、自障饿鬼的苦相，再结合受苦的时间做思维，并以此转变自心。

平常我们对于独一地狱的情形很少有了解，只是听过一两则公案里讲到在石头里、灶里、门栓里等的地方有独一地狱，感觉好像只有一两个众生。实际上，所谓独一地狱，是有别于大型的热地狱、寒地狱、近边地狱，属于由少数众生的别业所感得的地狱形态。有的是一个有情，有的是几个有情、上百个有情等等。而它的处所多有不定，都是随着业而感的。

《事阿笈摩》中说："住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。"这只是其中的一种。这部经很重要，它非常详细地讲到独一地狱里很多具体情形，以及由什么业感生其中，我们需要具体了解。因此，下面讲解《僧护因缘经》的部分内容。

在佛世的时候，舍卫国有五百个商人，他们订了协议要到大海里取宝。商人们商议要找一位法师带他们入海，空闲的时候可以请教佛法，闻法是很有利益的，以闻法的功德一定往返都会很平安。

商人中有一位长者就对大家说："我有个僧护师父，可以请他来做我们的法师。他很有辩才，又有智慧，又慈悲，很擅长说法。"商人们都很赞同，就一起去请法师。到了僧护这里，顶礼后大家说："我们要入海，现在请大德做我们的法师，我们听了佛法，就能平安地往返。"僧护说："我要秉白和尚，和尚允许了，我就接受你们的请求。"

僧护就带着商人们到了舍利弗尊者面前，顶礼之后，众商人向舍利弗尊者请求："我们要进大海取宝，想请僧护法师沿途给我们讲法，唯愿尊者能恩准。"舍利弗说："我们可以一起去请问佛世尊。"

舍利弗和僧护带着众商人到了佛这里，顶礼后商人们对佛说：“世尊，我们要入海取宝，想请僧护尊者做我们的法师，途中可以常常请问佛法。因为闻法有力量，让我们有福德，这样我们就可以平安往返，这样可以吗？”当时佛知道僧护法师广度众生的时机已到，就随即答应了。

商人们踊跃欢喜，带着僧护一起入了大海。还没到宝洲，船就被固定住了。当时商人们特别恐慌，跪着合掌向天请问：“是哪方的神灵抓住了我们的船？如果你有所求的话，应当显示一下身体。”龙王听到后马上现出身形，商人们立即问道：“您要什么呢？”龙王说：“把这位僧护法师交给我！”商人们说：“僧护比丘是我们从佛和舍利弗那里请来的，怎么能给你呢？”龙王说：“如果不给我，我就把你们全部杀掉。”

当时众商人特别恐慌，忽然想起佛说过的偈子：“为保护一家，宁可舍一人；为保护一村，宁可舍一家；为保护一国，宁可舍一村；为保护性命，宁可舍国财。”

商人们再三犹豫，还是把僧护交给了龙王，龙王高兴地带着僧护返回了龙宫。

龙王把四个聪慧的龙子交给僧护，而且说：“尊者，请您教导我这四个龙子，各教授一部《阿含经》。第一个龙子教他《增一阿含》，第二个教他《中阿含》，第三个教导《杂阿含》，第四个教导《长阿含》。”僧护说：“我会教他们的。”此后，僧护就做了这四个龙弟子的老师。

再说众商人抛弃了法师以后，经过一段时日到达了宝洲，而且

采好了宝贝，就开始返航。当航船回到抛弃法师的地方，商人们都说：“之前我们是在这里舍掉法师的，回到世尊那里，要是舍利弗、目犍连等尊者问起僧护法师的情况，我们怎么回答呢？”当时龙王知道商人们已经返航了，就把僧护法师还给他们，说：“这是你们的法师。”当时商人们很欢喜，接到了法师，开始平安的返航了。

僧护问大家：“有水上和陆地两条路，我们走哪一条呢？”大家回答：“水路要走六个月，粮食都快吃完了，不可能到达。”商议之后决定还是从陆地的路上走。

到了中途要过夜休息了，僧护对大家说：“我要单独休息，你们夜间出发的时候就大声叫我。”商人们都答应了。

僧护就离开大家单独休息，初夜时间坐禅，中夜时间睡眠。半夜时，商人们准备出发，互相提醒着去叫僧护法师，结果谁也没去叫，大家就这样很快上路了。

夜晚即将过去时，突然刮起大风下起了暴雨，僧护被惊醒过来，大声叫喊，却没有人答应，他想：糟了！大家都抛弃我走了！

僧护失去了同伴，就独自向前走。没走多远，忽然听到打犍槌的声音。他就循着声音走了过去。路上遇到一个人，就问他：“是什么原因打犍槌？”那个人回答：“这是集合僧众上浴室洗浴。”僧护想：我从远道而来，也该去浴室洗个澡。他就进了僧坊，果然见到一些僧人模样的人正往浴室里走，他也就跟着进去了。只见浴室里好多洗浴的器具、衣服、瓦瓶、陶器都烧着火，连整个浴室全部都烧起来了，进去的比丘们也都被火焚烧着，身上的筋和肌肉都被烧光了，剩下的骨头像烧焦了的灯芯一样。

僧护恐惧万分，连忙问诸比丘：“你们是什么人？”他们回答：“南阎浮提的人类生性多怀疑，很难相信我的话，你回去问世尊吧！”僧护就惊慌地逃出了寺院。

这个地狱就处在大海边上，是由少数有情别业所感而出现的，叫做独一地狱。它的形相是浴室，里面的各种器具都变成地狱里的苦具，有一些僧人模样的有情不断地被火烧，身上的筋和肉全被烧光，骨头像烧焦的灯芯一样，这是受苦的状况。

僧护走了不远，又见到了一所寺院，非常高广、庄严，精妙、美好。僧护又听到打犍槌的声音，随着就问一位比丘：“是什么原因打犍槌呢？”比丘回答说：“这是在集合僧众吃饭。”他又想：我从远道而来，特别饥饿，也该吃点饭了。他就走进僧坊，只见食器和敷具都燃着火焰，集合的僧众和房屋被烈火焚烧着，情形和前面一样。僧护就问比丘们：“你们是什么人？”他们的回答也与前一样，僧护吓得再次奔逃而去。

像这样，也是由一个小群体共同造业，感得他们聚在一处共同感受这样的果报。而出现的形相是寺院，有打犍槌、吃饭。不过，由于业的增上力，他们一起吃饭的时候就是受苦，钵器和敷具全部都烧着火，在这里不断地烧。这是另一处独一地狱。

僧护走了不远，又见到一间寺院，和前面一样庄严、美观。当他进入僧坊后，只见比丘们正坐在火床上互相抓着，把身上的肉都抓光了，筋脉一条一条地露出来，五脏也都被扒出来了，骨骼像烧焦了的灯芯一样。僧护赶忙问比丘：“你们是什么人呢？”比丘们回答：“阎浮提的人类生性多怀疑，难相信我们的话，你还是回去

问佛吧！”僧护听了后，再次惊慌恐惧地逃出了寺院。

走的不远，又见到一所寺院，情况如前。僧护进了寺院后，只见僧人们正准备吃饭，众比丘说：“你现在出去！”僧护犹豫着还没来得及出去，只见众比丘钵里所盛的人粪炽热沸腾、翻涌着冒出来了。比丘们吃着这些炽热粪便，身上马上燃起火焰，从咽喉到五脏全部被烧成了冒着烟的炭，粪便顺着流了下来。僧护见此情形特别恐怖惊慌，就逃出了寺院。

走了不久，又见一所寺院，跟前面一样庄严。进了寺院后，见到好多比丘正拿着铁锤互相打击，身上被打得碎成了微尘，一小块一小块、一点一点的。僧护见了以后特别恐怖，就再次逃走。

走了不远，又见到一间寺院，也是那么庄严。进了僧坊，又听到打犍槌的声音，僧护问比丘：“是什么缘故打犍槌呢？”比丘回答：“是在集合僧众喝甜浆。”僧护想：我现在口很干，也要去喝点甜浆。他就进了屋子，只见里面许许多多的食器、卧具和敷具，那些比丘们正在互相侮辱、毁骂。食器中盛满了炽热熔化的铜水，众比丘拿起食具一饮而尽，身上马上燃起火焰，咽喉和五脏全都烧成炭火，铜水直接穿过体内流了下来。见此情景，僧护十分惊恐，又沿路而逃。

以上的这些情况，都是由于众多人的罪业，感得在一处独一地狱里受报。

走到不远处，僧护见到面前出现了一片面积很大的肉地，烧着熊熊的烈火，里面传出凄惨的号叫声。那种痛苦难忍的情形使人心惊胆颤，他没法看下去，就赶紧逃离了此处。

这又是一种独一地狱的形态，这片肉地就是一个有情，它显现出来的身体和住处是一个。就是说，有情以罪业的力量现成一块地，这块地全是肉，上面烧着大火，疼痛难忍，发出哀号声，这都是由业力变现出来的独一地狱。它不是多个有情聚集在一个大型的地狱当中，这种叫“独一”。

僧护又往前走了不太远的时候，见到前方有一处大地，情形跟前面一样。再往前走，不久又见到一口大肉瓮，从上到下整个被火包围，炽热焚烧的痛苦难以忍受，还是像前面那样的情况。

这也是有情以罪业力现成一个大瓮的形相，但是它都是肉，而且整个肉瓮被大火烧着，受这种火烧的苦。这不是外面有个陶器，而是由他的业力使肉体就生成了这样一个瓮的形相，受着火烧之苦。这是一个人造的别业，独自感受地狱之苦，称为独一地狱。

再往前走，又见到一个肉瓮，整个被炽热的火包围着，还是像前面一样受苦。又往前走，只见一个肉瓶子整个被炽燃的烈火烧着，只听到里面叫着“苦啊苦啊”，是非常难忍的痛苦，让人没法看下去。僧护又赶忙往前走，又见到一个肉瓶子，跟前面一样烈火炽燃。

再往前走，见到了面前有一处大皮泉，熊熊的火焰烧着，在烧烂的皮里面出现不断涌沸翻腾的开水，像前面一样，发出非常痛苦凄惨的声音。这也是以有情的罪业力生成一个大皮泉，外面是皮，皮胀开以后，炽燃的火焰烧着。在烂皮里面，有不断沸腾翻涌的泉水烧煮着自己，痛苦难忍，十分凄惨。这又是一种单个有情的业力现出的独一地狱。僧护见了以后惊慌害怕，就赶紧再往前走。

走了不远，又见到前方有一个大肉瓮，烧着熊熊的烈火，那种

受苦难忍的状况跟前面一样。

以上这些都是单个有情所现的独一地狱，而且以业力现成各种地、瓮、瓶、泉等形相，在这里面受各种大苦。

僧护惊魂未定，再往前走了一段，又见到前面一个比丘，手里拿着锋利的刀正在割自己的鼻子，鼻子割掉了以后又长出来，长出来以后又割掉。就像这样不断地割着，不断地受苦。又往前走，见到一个比丘拿着锋利的斧头砍掉自己的舌头，然后又长出一条舌头，又砍掉又生，又生又砍，就像这样不断循环地受苦。这以上的独一地狱，也是由于罪业的力量，不断重复的受同样的苦。业都有这个特点，就好像得一种病，同样的病情反复的发作，得了这种业力病，就是不断地感受这种相同的地狱苦。像这种割鼻、砍舌都是要重复无数次，一直到罪业力穷尽为止，所以业是十分可怕的。

再往前走，又见到一个比丘孤零零的站在水中，口里不停地说“水、水、水”，他就是这样，以业力一直处在干渴的苦当中。

僧护再继续往前走，这回见到一个比丘站在铁刺园的尖锐的铁刺上面，铁刺直接穿进他的身体，他受着穿身的苦，不停地号叫，感受这样难忍的苦楚。这也是以罪业力显现的器界是一个铁刺园。罪人现比丘相，独自在这里受罪苦，这就是独一地狱。铁刺园里到处都是锋利的铁刺，他只有站在这上面，没有别的地方落脚。他的命运就是不断被铁刺刺穿身体，刺了一次又一次，没完没了。造一点点罪就要受无数次的这种大苦，所以我们对业千万要小心，世上最可怕的就是罪业。

接着僧护又往前走，这回见到一个肉的厅堂，这个肉厅整个被

炽燃的火烧着，能听到里面有难忍的号叫声。他再往前走，又看到一个肉橛，就像象牙那样斜尖的形状，冒着炽燃的火焰，跟前面那样号叫着受苦。再往前走，只见一头全身火焰炽燃的大骆驼，也在很凄惨地号叫着受苦。再往前走，有一匹全身被火烧着的马痛苦哀号。又往前走，又见到一头炽燃火焰烧着身体的白象，也是号叫着受苦。僧护吓得魂飞魄散，还是往前走，只见有一头驴，身上被猛烈的火焰烧着，也是痛苦哀号。又往前走，见到有一只猛火烧身的公羊，也是在非常凄惨地号叫。

这几个独一地狱的情形，是由于罪人心中的这种罪业的习气力，就变现成动物的相状，现成一头骆驼、一匹马、一头象、一头驴、一只公羊等等，而身上全是被嗔恚业性变出来的火烧着，不断地哀号受苦。地狱的形态是各种各样的，尤其独一地狱，都是随着自身的业力而变的。变出来的状况和过去身口意造的罪业都是同类相应的，过去那样起心，就这样变现，变出来的都是非常大的受苦的相。这些都是不善心的力量而出现的，由于各自的业都不一样，就现出不同的状况，骆驼地狱不是马地狱，也不是驴地狱，它们各个都是自己的心变现出这种形相而受苦的，这叫独一地狱。

僧护又继续往前走，见到一座肉台，上上下下整个被烈火包裹着，还是同样受着燃烧之苦。继续前行，又见到一座肉台，和前面一样。再往前走，看到一座肉房子，不断被火烧着，不停地哀号。其实它是有情的身体，以罪报就显现成一个肉房子的形相，有火来烧它。这都是过去造相应的业而感的。

接着往前走，这一回见到的一片肉树林，以众生的心识变出一

棵棵树，从这些树里面传出来的哀号声是“苦啊！苦啊”特别可怜。

又走了一点路，只见前面有一张肉床，烈火在炽热地烧着它，这也是众生的心识所现的。再往前走，看到一杆肉秤，被火一烧不断地伸着缩着、缩着伸着，这样在受苦。又往前走，这次看到一个肉拘执，被烈火烧着不断地伸缩，受着难以忍受的大苦。又往前走，看到一张肉绳床，也是被烈火焚烧着受着难忍的苦。再往前走，面前一面肉墙，也是被火烧着不停在晃动，受着剧烈大苦。实际上这也是众生，不是无情，只不过显现成一个肉墙的形相。又往前走，眼前有一根肉绳索，火烧着它也是在不断地伸缩着而受苦。

像以上这些独一地狱都显现成一种物质资具的相，床、秤、绳床、墙等等，都是由于过去相应的业变现出这样的形相，都是不断被火烧着，在伸缩，在颤动。

再往前走，这回见到一个很深的厕井，就是一个厕所，下面非常深，像井一样。里面屎尿不断地涌沸，还是像前面一样地受苦。这是有情以罪报力现成厕所和屎尿状态，以这种方式受苦。它不是现成人的样子，有脑袋、两手、两脚、躯体等，这是现成一个无情的厕井的形相来受苦，它也是有情别业所感，属于独一地狱。

僧护又继续往前走，他一路见到的这些地狱的情况，全是独一地狱。这一次见到一个高座上面有一位比丘正摄心端坐，突然被猛火烧着，他不断地哀号受着痛苦。又往前走，又见到一个很高的法座，上面也有一个比丘这样受苦。又往前走，这次看到一个肉犍槌，被火烧着发出痛苦的哀号声。又往前走，看到一个肉僧祇支，被火烧着，像前面一样受苦。继续往前走，又见到一个肉僧祇支，跟前

面一样。僧护继续前进，又看到眼前一座大肉山，非常大，猛火烧着它几乎要糜烂了，肉山不断地在震动、号叫，像前面一样受苦。

接着往前走，见到一棵须曼那花树，显现成有花的树，烈火烧着不断地受着大苦。接着又见到前面有一棵须曼那花树，也是火烧着发出痛苦的哀号声。又往前走，见到一棵肉花树，火烧着发出痛苦的声音。接下来见到的是一棵肉果树，就是一棵树的形相，上面结着好多果子，但是被火烧着，只见这棵痛苦的树在不断地哀号。再往前走，又有一棵火烧着受苦的有情树。

以上出现的这些花、树、果等的形态，也是以有情别业相应的业力感现了这样的状况，它实际不是无情，是有情。这样肉体的山、树、花、果等等上，有猛业现出来的火烧着自己的身体，实际是有情有苦受，表现成植物的相。

再往前走，这一次看到一根肉柱子，也是火烧着在受着苦楚。继续前行，又见到一根肉柱子，旁边有狱卒拿着斧头不断地砍劈，砍下去的时候有难忍的苦，举起来的时候又恢复，又接着砍，就像这样不断在受苦。再往前，又见到一根肉柱子，被烈火烧着，受着大痛苦，与前面一样。

继续往前走，这一次就见到十四棵肉树，被火烧着受着大苦。以上这十四棵肉树，实际是过去一个小群体造业的结果。他们造了同类的业，所以就感现十四棵肉树，实际是十四个罪人。这也是一种独一地狱，不过不像前面是一个人，这是十四个人。

僧护又向前走着，只见面前有两个比丘挥着拳头互相打击，双方都打得头破血流。等血全流光了，身体又恢复原状，然后继续互

相殴打，又打得头破血流。就像这样不停地重复受苦。所以，业是十分可怕的，彼此之间过去有这种业力，现在在两人之间就不断的这样受报。所以，业具有非常广大的重复性，只要我们造一次罪业，在异熟果上它会不可计数次地同样显现，而在造作等流上它就会一直这样发作。所以，业行不可不谨慎，只允许往好的方面做，好的方面也会不断地重复、增上，坏的方面当然更是如此。所以，我们在世间最重要的就是取舍因果。

僧护没办法看下去，非常触目惊心，他赶紧又往前走。这回见到两个小沙弥抱在一起睡觉，身体被烈火烧着，不断地受苦。僧护见到以后非常恐怖，就问沙弥：“你们是什么人？怎么受这样大的苦？”沙弥回答说：“阎浮提的人都是秉性多疑，很难相信我的话，你还是回去问世尊吧。”僧护听了以后特别恐怖惊慌，他又沿路而逃。

僧护继续上路，见远方有一片郁郁葱葱、非常茂盛可爱的树林，他就往那边走过去。当时树林里有五百个仙人，有的在游观，有的在休息，一见僧护来了就马上避开，而且说：“释迦的弟子污染我们的林园！”

僧护比丘向仙人们说明了情况，想借一棵树休息一晚，第二天一早就离开。仙人里的第一上座还是很慈悲，答应了他的要求。僧护就在树下打坐，精进修持。他在初夜分伏灭五盖，中夜分休息，后夜分坐着高声诵经。仙人们听到诵经的声音，当下就悟了空性而证得三果。他们都十分欢喜，一起到僧护这里顶礼，然后祈请僧护为他们授三归依，度他们出家。僧护满了他们的愿，使他们都如法

地出家，又教他们修禅，不久他们都得定而证得了阿罗汉果。

僧护这样平安返回以后，和诸弟子一起去祇桓精舍拜见佛。见了佛，他们顶礼后退坐一边，佛慰问说：“你们一路辛劳吗？乞食还方便吗？”僧护说：“世尊，我们一路不太辛苦，乞食也还方便，所以很快就来拜见世尊了。”佛就给大家讲说法要。

僧护在大众中高声宣说这一路见到的地狱现相，而且祈请佛说：“愿世尊为我们解说这些地狱现相的因缘。”

佛就告诉僧护：“你首先见到的比丘浴室，那不是比丘，也不是浴室，而是地狱的罪人。这些人过去在迦叶佛时代出家做比丘，不守戒律，随顺自己业果愚的心，随便使用僧众洗浴的器具和各种物资。虽然那时的持律比丘也常教导他们要遵守轨则，但他们根本不听教导。以造这个罪业的因缘，从迦叶佛灭度之后一直都在地狱里受苦，一直到今天都无法止息。”

从中也能看出，独一地狱受苦的时间相当漫长。迦叶佛在人寿两万岁的时候出世，人寿降到百岁时释迦佛出世，如果以每百年减一岁来算的话，两万乘以一百，这期间过了将近两百万年。而当时不守戒都是由于业果愚。就像我们现在都是所谓的自由派，不知道十方僧物是十分重的对境，随心所欲地使用，一旦造了罪很难消除，会堕在地狱里千生万劫不得解脱。所以要畏惧因果，要知道这不是好玩的，因果律非常威严，造了一点就要堕地狱。

这种独一地狱是由于他们过去随便用僧众洗浴的东西，结果现在感现一个比丘的浴室。这些造同等罪的人，以他们的心就会现这样的浴室，每一次都到浴室里去遭烧燃之苦。可以看到，因果是非

常甚深微妙的，怎么做就会怎么现。而我们因为业果愚，认为自己超然于因果律之外，我做什么因果律怎么能管我呢？我不是自由的吗？不是都可以做吗？他不晓得做任何业，当下就有这样的种子落在识田里，一起心就是业，一动念就有影像。这种习气的势力成熟的时候，就变现极其巨大、漫长、酷烈的果报。

我们对外在的东西会相信，种了种子肯定会结果，服了毒也肯定会死。但是对于心相续中业的感现缘起，处在非常愚昧的状态，认为不会有什么种子、结什么果，所以以业果愚大肆的造业。实际上，有可能一天、一周、一个月当中就已经造下了数不清的独一地狱的罪业，这是非常可怕的。

再再告诫大家，首先修行基础法门非常重要，其中又以深信业果和轮回苦为当务之急。现在是一个自由开放的年代，实际上就是任由邪见流行，各种不如理的想法泛滥，受此影响会造下滔天大罪，将来有永劫不复的果报，所以千万要小心。

接着佛又说：“你最初见到的寺院，不是寺院，不是比丘，而是地狱的罪人。他们在迦叶佛时代做出家人，不具五德，四方僧物不打犍槌而默默地使用，所以要受火床烧身的苦。从迦叶佛涅槃后一直到今天，都在地狱中受苦。”

出家要具五德，比如要持净戒、少欲知足、做乞士、破恶等等，没有这些德行反而违反僧众的规矩，任意使用四方僧物，那要受很大的果报，千万年来一直受着火床烧身的苦。所以以业果愚胡乱而为、不修行、自由主义，就要受极大的惩罚。

又说：你见到的第二个寺院，不是寺院，不是比丘，还是地狱

的罪人。也是迦叶佛时的出家人，不具五德。施主们建立寺院，无论衣服、饮食、卧具、汤药，这四种事的供养都是很丰足的。施主当初的发心是要打犍椎来做广大的利益。但是这些比丘不打犍椎默默地受用，有外来的客僧到寺院里来也吃不到饭，只能空着钵离开。他们因此要受火烧身体的报应，落在地狱里你抓我、我抓你，筋和肉都被抓光了，只剩下一具骨头，像烧焦的灯芯一样。从迦叶佛涅槃以后，一直到今天都在不停地受这样大的苦。

你见到的第三所寺院，不是寺院，不是比丘，还是地狱罪人。也是在迦叶佛时期做出家人。当时好多懈怠比丘住在一起，大家一致认为应该请一位持律的比丘来寺院一同做法事，这样才如法。大家就马上去找，找到了一位来共住。这位净行比丘又请到其他的同行比丘来寺院，净行比丘的数量也就逐渐多起来了。不久，那些破戒者就被逐出寺院，他们恨意难消，半夜里一把火烧毁了寺院，烧死了那些净行比丘。他们因此堕在地狱中，手里拿着铁锤互相摧灭，使得身体碎成了微尘。这种非常大的苦，从迦叶佛涅槃以后一直到现在都在不断地感受。

再说你看到的第四个寺院，也是地狱罪人受报的相。他们在迦叶佛时期做出家人，常住在寺院中。那时有施主来供养僧众食物，按规矩所有的现前僧都有份。当时寺院里正好有一位外来的僧人，常住的比丘特别悭吝，一直等到客僧走了才开始分发食物。因为没有及时发，食物都已经生了虫子，发臭腐烂，最后只有丢掉。因为这样不如法分发食物，损坏了信施，结果就堕在地狱里吃人粪。也是迦叶佛涅槃后一直不断地在受苦。”

这就是讲前面僧护看到寺院里的僧众准备吃饭，那些比丘以过去的等流力量，见到他后还说“你现在出去！”他们当时不想让外来的做客的僧人分享，私藏了施主的饮食，直到现在还要这样说。他们过去把食物搞坏了，结果现在就吃人粪。当时钵里盛的人粪都是非常炽热，而且翻腾起来、涌出来，他们吃完了身上就烧起大火，咽喉和五脏全部都烧成了带烟的炭。这都是因为业果愚而造下罪业感得在独一地狱当中，无数年受苦。

所以因果是非常可怕的，尤其在寺院里做执事，特别要谨慎因果，否则不过是自取灭亡而已。

佛又说：“你见到的第五所寺院，不是寺院，也不是比丘，就是地狱罪人受报的情况。他们在迦叶佛时代做了出家人，快要到中午吃饭的时候，没有如法进食，彼此以恶口互相辱骂，因此就要受铁床烧身的苦。在食器里冒着沸腾的火焰，筋肉全部都被烧光，骨头就像烧焦了的灯芯一样。从迦叶佛涅槃以后一直到今天，不停地在受苦。”

在寺院要有规矩，因为僧团是很严厉的对境，出家人的身份是很高的，中午吃饭的时候这样骂起来就造了地狱的业。因为是以嗔心造业，所以感得食器都冒着炽热的火焰，把罪人的筋、肉都烧掉，骨头烧得像灯芯一样。想一想，那么一点造作就会生那么大的罪苦，这是佛也无法救拔的，必须要自己受报，直到今天还没有办法止息的。所以每个人都要为自己的前程负责，深信因果是最重要的，不学好因果，每天都剧烈地做地狱的业，这是在自杀，的确非常非常可怕。

“再说你见到的第六所寺院，不是寺院，不是比丘，而是地狱的罪人在里面受报。他们在迦叶佛时期做出家人，不打犍槌集合僧众，总是默默地喝甜浆，就怕有外来的客僧分掉这些好吃的东西。因为这样悭吝而堕进地狱，喝的是熔化的铜水。从迦叶佛涅槃后一直到今天，这种苦都断不了。”

这就是讲，前面僧护听到打犍槌，就问比丘，说是集合僧众喝甜浆。他进去一看，好多的钵器、卧具、敷具，比丘们正在互相毁辱。在吃饭的钵器里盛满炽热熔化的铜水，他们端起来一饮而进，身上马上烧火，烧得咽喉、五脏都变成了炭火，铜水直接穿过身体流下来，是这么可怕。

这是因为僧众的饮食是能引发极大果报的境，以此为缘造下的罪业具有非常大的势力，只一点点就难以消受。那些罪人以为没有因果，没有规矩，不愿分享就偷偷摸摸的自己喝甜浆。以这种悭吝的业，就会在地狱里百千万年喝这种炽热高温的铜水，没完没了地受大苦难。这都是自己的业果愚所导致的。

佛又接着告诉僧护：“你所见到的第一片地不是地，而是地狱的罪人。那是在迦叶佛时期，他做了出家人，用僧众的田地私自种果菜，却不给僧众报酬。持律比丘如法呵责他说：‘你为什么不给僧众报酬呢？’这个人当时倚仗自己有王势撑腰，不听从教诲，还反驳诸比丘说：‘难道我是你们的奴仆吗？你们那么有力气，为什么不自己种呢？’他因为这种罪业，堕在地狱里受极大的痛苦。从迦叶佛涅槃以后到今天都止息不了这种苦。”

这就是僧护见到一块大肉地，形相看起来是块地，实际都是肉。

烈火炽燃，烧得发出凄惨的叫声，那种苦是无法忍受的。这块大肉地什么原因呢？过去他做出家人的时候，把僧众所有的田地用来自己耕种，这就等于侵占了僧众的田地，是不与取。所以法界很公平，不属于你的就不能拿，不能做，做了以后就要倒霉。何况这是僧众的财产，一丝一毫都是好大的境。这样想占一点便宜，结果自己变成大肉地，千万年里不断地被烈火焚烧，罪业的力量还止息不了。它的功能非常强，即使烧一万年、一亿年都停不下来，业有这么可怕，它当然超过了外在的大火。

所以，被烧死不可怕，因为只是烧一世的肉身。心里种了这样的罪业，那实在是可怕，因为他要无数次烧毁自己，不知道哪年哪月才能脱离。脱离以后又是什么情况？能得人身吗？即使万幸得到人身，能遇到佛法吗？能出家吗？一念之差就会导致万劫的祸殃，所以，因果上要小心，要比吃毒还小心。

“你见到的第二片地也是个罪人，他在迦叶佛时代是个在家人，用僧众的田地私自种果菜，不给僧众报酬，这也是犯了大偷盗的罪。因为这种罪业，他在地狱里堕成了大肉地，受很多苦，直到今天还无法停止。”

想占一点便宜，结果惹上了比大山还要重的业债，不断地烧还是消不了这种业。所以业是非常可怕的，沾染一点就跟得了最重的癌症一样，百千万年里都好不了，不断地发作，发作无数次。为什么要为这么一点小便宜去造这么重的业呢？所以，业果愚是最大的愚痴。如果要评定什么是世上最大的愚痴，那就是业果愚。这种愚痴不断地毁坏自己，而且做一点点就会让自己堕在地狱里千万亿

年。像这样从早到晚不断地这样造罪，这个人身就成了沉入地狱深渊的一块巨石，没有比这更可怕的事了。

现在就要知道，比如我们给僧众种地，如果以公谋私，用它给自己谋利益，那就犯大过失了，它就成了堕地狱的业。以此推广，比如说是属于僧众的一件东西、一张纸、一支笔、一些食物等等，自己感觉我在管理，都是由我支配，然后私自侵吞、占用、毁坏等等，这都成了很重的罪业，都要堕地狱的。所以这些特别严重，需要非常小心。一想到地狱的苦，自己就感觉：这就像剧毒一样，哪怕断掉我的手指，我也不能做，给我再多我也不要。要有这种心才能防得住，否则因为无始以来的这种偷盗的习气、喜欢占便宜的习气，往往就会造这些罪业。

再比如现在所谓的信息时代、电子时代，好多电子产品，本来是属于僧众的财物，却挪为私用，用这个来打游戏，看一些世间的影视等，也是造了很多业，非常可怕。诸如此类，大家要想一想，自己身处在什么环境里？这个东西是属于谁的？拥有什么权力？自己有没有私心？有没有占便宜的心？或者根本是业果愚之下随便做的？这些都要深刻反省，这样才能避免堕地狱的果报。

“再说第一个肉瓮，是一个罪人，在迦叶佛时期他是僧团里一个上座比丘，不会禅定和读诵，也不懂得戒律，整天饱食熟睡，只会讲一些无意义的话，别人供养很好的食物总是先吃。所以，他堕在地狱中做大肉瓮，受烈火焚烧的剧苦，一直到现在还在不停地受苦。

第二个肉瓮在迦叶佛时期是个出家人，不具德相。在给僧众做

饭时，软美的挑给自己吃，粗糙的食物分给僧众。他因为这个罪业堕在地狱中做了大肉瓮，受烈火焚烧的苦，到今天还不能止息。

第三个肉瓮在迦叶佛时期是寺院中的净人，他做饭时好的食物总要先尝，或者留给妻子和儿女吃，粗糙不好的食物就拿给僧众吃。所以这个净人居士造了大罪业，堕在地狱中做了大肉瓮，至今还不停地受地狱火烧的苦。

第一个肉瓶子是在迦叶佛时期做出家人，负责给僧众做饭，该早上吃的留到第二天吃，该第二天吃的留到第三天吃。因为这个因果，就堕入地狱做大肉瓶子，受火烧的苦，到现在还没有止息。

第二个肉瓶子在迦叶佛时代是出家人，常住在寺院中。那时有施主供养僧众酥饼，刚好有外来僧人，他很悭吝，不想多拿出一份来，就把酥饼藏起来了，等到那个外来的僧人走了才开始分。以此就堕在地狱里做大肉瓶，一直到现在还不停的受烈火焚身的苦。”

以上这些都是在寺院里做执事，因为不慎重取舍因果，不懂规矩，一犯了错误就堕到地狱里去了。所以，要做执事给大众服务，最重要的就是懂因果、有道德，不然就很难避免这种凄惨的结果。

“再者，那个独自站在水中现成比丘相的，实际是地狱里的罪人。迦叶佛时代他做了出家人，是负责给僧众挑水的。他见到僧众用水多了一些，就非常生气，那些他觉得合意的就给足水量，其他人就不给水。他因为以自己的好恶心来处理，就造了罪。因为僧众是重境，他以这个罪业力堕在地狱中，独自站在水里，不停地说着‘水、水、水’，这都是罪报的相，他一直到现在都在受这样的苦。”

所以因果是很厉害的，一点都不会出差错，他这种行为造成僧

众缺水的苦受，那么他现在也一直叫着“水、水、水”来受苦。

“那个大瓮也是地狱的罪人。迦叶佛时代他出家了，负责管理僧众的果菜，那些香美的果菜留给自己吃，剩下酸涩的果菜就给僧众，他自以为有权力，就挑好的随意送人。因为他是凭着自己的私心不平等对待的缘故，就堕在地狱里做了大肉瓮，这样受着火烧的苦。”可以看到，心一偏了，有自己的私心、私情、贪欲，认为自己是管理者，可以随便分发等等，就会造这种地狱的业。

“再者，那个用利刀割自己鼻子的也是地狱的罪人。他在迦叶佛时代出家以后，在佛和僧众的清净之地擤鼻涕、吐口水，染污了地面。以这个原因，堕在地狱，要用刀割鼻子，受火烧的苦，没法停歇。”佛门清净地是佛身所在之处，染污它就造了罪业，结果就要割掉鼻子。不断地割，不断地受火烧的苦。

“再者，那个拿利斧砍自己舌头的地狱罪人，他在迦叶佛时期出家做沙弥，给僧众分石蜜。他用斧头把石蜜切成好多份，看到斧头刃上还粘了一些石蜜的渣，就伸舌头去舔着吃。但这个渣不是属于他的，是属于僧众的所有物，以私心占有去吃就犯了盗戒。他以这个罪业力要受砍舌头的大苦，一直到今天都停不了。

那个大皮臬也是地狱罪人的形相。过去他在迦叶佛时期做沙弥，负责给僧众挑蜜，自己尝完了以后再给僧众，这样减少了大众的供养，不能让人人都分到。他犯了这个大过失，所以就堕在地狱里做大肉臬，被烧得沸腾焦烂，受很大的苦恼，现在都还解脱不了。”

“那个站在铁刺上的罪人，也是迦叶佛时期做出家人，恶口辱骂比丘，以这个罪业堕到地狱里，一直都是站在尖锐的铁刺上，受

着火烧的苦，无法停息。

那个肉厅也是在迦叶佛时期的做出家人，常住寺院，不具德行。在给僧众做饭的时候，精美的食物自己先尝或者送给在家人吃。在给僧众分食物的时候有高下之心，认为这个人好，就给得多给得好，那个人不好，就给得少给得差。他是这样以私心对待，结果就受地狱的苦，今天还解脱不了。

那个肉橛也是迦叶佛时期的出家人，常住在寺院里。他在寺院的墙壁上随便钉橛子，不是为了服务僧众，是为了挂自己的衣钵，他就违背因果了，堕在地狱里做大肉橛，直到今天还不停地被烈火烧着，受那么大的罪报。

再者，那些动物也都是迦叶佛时期的修行人。那头骆驼在迦叶佛时期做寺院中的上座比丘，每顿吃两个人或三个人的饭。持律比丘如法地教导他：‘按照上座的规矩，这样做是不如法的。’老比丘不服气，还驳斥他说：‘你什么都不懂，声音像骆驼一样难听。在僧团中我是上座身份，咒愿说法或者诵经是很辛苦的，当然我得到的要多一些，为什么你一直在这里嗔恚呵责我呢？’他因为辱骂持律比丘声音像骆驼一样难听，就堕在地狱里现成骆驼的相，然后一直被火焚烧，不停地哀号。

那匹马也是地狱的罪人，迦叶佛时代他在寺院里做净人，过分的享用寺院的食物，还拿给眷属、朋友等在家人受用。比丘们呵责他：‘你不该这样做！’这个人反而恶口骂比丘：‘你们是跟马一样常常吃不饱吗？我给僧众做事非常辛苦，按照功劳，这些都是我应该得的。’他逞义气，认为我做事我有功劳，我多受用一点有什

么不应该的？实际上，这不是发脾气或者逞能的地方，人哪里能够胜过因果律呢？他因为这样毁骂比丘，就堕在地狱里现成那匹马，身体不断的受着火烧的苦。

那头象在迦叶佛时代也是个出家人，他负责给僧众做饭。有一次，施主们供养僧众好多美食，有的比丘在僧众吃完了才过来，施主说：‘大德，时间还没有过午，可以打犍槌集合僧众再供养美食。’那个比丘很恶毒地对施主说：‘这些比丘像白象一样吃不饱吗？今天已经吃完了，剩余的明天再吃吧！’他以这种恶口的因缘，就堕在地狱中现成一头白象，不停地受着火烧的苦。

那头现为驴相的罪人在迦叶佛时代也是出家人，负责给僧众做饭，不具德相。他给僧众分食物时，总要给自己留两个人或者三个人的量。持律比丘如法呵责他，他还反对说：‘我既要给僧众做饭，又要在园子里种菜，特别辛苦。你们这些比丘不知道报答我，像驴一样，吃东西只想养好自己的身体，你们没有资格说我！’这样他就堕在地狱中，显现成那头驴的样子，不停地受着大苦。

现为公羊的罪人在迦叶佛时代做寺院的主持，管理寺院里里外外的事，样样事他都要去考核、审查，就没有好好管教徒弟。那些律师见到小比丘们没有如法打犍槌，就问他：‘住持，你为什么不按时打犍槌集合僧众呢？’他说：‘我管理寺院很辛苦，你们这些比丘像公羊一样，吃完了就这样待着，什么事也不干，你们为什么不自己打？’结果他以这个毁骂因缘，就堕进地狱，现成公羊的形相，不断地受着火烧的苦。

那个肉台在迦叶佛时代是出家人，他管理僧坊和敷具。一次他

锁了僧坊的门，离开寺院云游四方去了，僧众进不了僧坊，也拿不到敷具。他以这个罪业堕在地狱中做大肉台，不停地受着火烧的大苦。作为管理者忽略了自己的职责，很随便地走了，让别人拿不到敷具，都是造罪业。

第二个大肉台也是迦叶佛时代一个寺院的住持，没有平等心，他以私心挑好的房子给自己住、给朋友住，不按照戒律如法的分房子。由于他的心在处理事情时没有平等地对待，就堕到地狱里做了大肉台，受非常大的苦，到现在还解脱不了。

那个肉房子也是迦叶佛时期的出家人，把僧房占为己有，一辈子住在里面不移动，不按戒律如法分房居住，所以就做了大肉房，不停地受着火烧的苦。

再说肉绳床，他也是迦叶佛时代的出家人。当时他把僧众的绳床占为己有，不按戒律如法的分床，所以就堕在地狱里做肉绳床，一直受火烧的苦。”

这也很容易犯，比如分配僧众的财物，应当依律如法地以平等心来分，不应该私心把僧众的东西占为己有，那是极可怕的。这种罪报很难消，纵然百千万亿年也是消不尽的。

“再说第二个绳床也是迦叶佛时代的出家人，他把僧众的绳床拆了拿去烧火，所以他就成为地狱的肉绳床，一直受火烧的苦。”

很多人就是这样犯了错，他不知道这是僧众的财物，认为我现在要烧火，这里有个床没人用，那就赶紧劈了、烧了，常常是这种心。心里没什么因果观念，也没人来管理、制止，就这样随便使用。本来是僧众的财物，不是私人能做主的，却私自挪用或者随便处理。

实际上，连一砖一瓦都不能随便处理，但有这么大的业果愚，处处都要随心所欲，造这些罪业就很容易了。

大家要反观，看看自己有没有造这些罪，是不是要忏悔等等。学了这些，就知道最根本的问题是没有建立因果见，这种愚痴的劲头处处都会使出来。所以，当前最可怕的是心中的业果愚，最迫切的任务是要不断地闻思因果的法类，要畏惧轮回，畏惧恶趣，畏惧因果律才有希望。

这些都是不好听的话，但是如果不讲，造了很重的罪业还若无其事，一直都轻视这些，那将来果报就非常可怕了。再说，你碰到的事情到处有因果，任何一件事情你的心没有端正，没有处在如法行持的状态里，都很容易造这些罪。

再说“那个肉敷具，在迦叶佛时代是出家人，他把僧众的敷具占为己有，还用脚踩踏，不依照戒律使用，所以他就堕在地狱中做了肉敷具。当时被火烧着不断地伸缩，受各种各样的苦，没法停歇。

肉绳床也是迦叶佛时期的出家人，仗着有王势撑腰，自我感觉特别良好，认为自己有圣人的功德。那时四众弟子都赞叹他有圣人的心的时候，他默然接受了赞叹。人们供养他很好的绳床和美食，他假装有圣人境界、有圣人的心，这样来接受。这就是诈现有德，接受大德的恭敬供养，他消受不了了，导致他堕在地狱里做肉绳床，到现在为止还受着火烧的苦。”

“那面肉墙实际是一个地狱受报的人现出来的。他在迦叶佛时代出了家，随便在寺院的墙上钉橛子挂自己的衣钵，结果损坏了僧众的墙壁。他就堕到地狱里做大肉墙，一直到现在还受着火烧的大

苦。”

这就是没有因果见，一般都是随心所欲，认为墙钉一下有什么关系，难道是罪吗？他不知道僧众的墙不能随便钉啊！如果能随便钉，那个个都能乱钉，怎么能叫僧众共有的东西呢？这些都是业果愚。尤其我们现代人的自由意志太强，这些罪业比比皆是。有些是因为无知犯罪，就像不懂得交通规则的人开着车子乱冲乱撞一样。其实，你要是无知、不学因果，那就不知要犯多少，你就会去做，还是世间那套老习气，这样就非常可怕。因果律不会失效，它也不会因为你幼稚、无知或者否认、轻视就失去效力，反而会因为违背了缘起律吃尽苦头。

任何造业都一样，尤其在僧众的境当中，随便使用、随便破坏、随便染污、任意分配，或者想到去别的地方很麻烦，就在这儿钉一下吧，很快就会造罪业的。只要没有因果正见在心里掌控一切，就什么都会随便作。自由意志的空间是无限的，它不喜欢因果律的控制，它喜欢随心所欲，喜欢跟随自己的意愿。但要知道，第六意识有无限的乱分别、乱指定的可能，所以最可怕的是自己的心。如果不学习因果，那就没有希望建立因果正见，也因此会深深地陷在这些罪业里，无法自拔，结果是要永世堕在恶趣里的。

所以，因果特别特别重要，在世俗当中就是一个因果律支配着你的一切，动不动就要造罪，尤其越重的境造的罪越大，受报的时间越长，越难跳出来。我们就深陷在一个无处不在的因果网当中，我们的邪心受着自由意志的支配，无时无刻它不是在逞着自己的邪能力抗拒因果律、否弃因果律。按照这样走下去，那就有一张结得

密密麻麻的业网，把我们缠在恶趣里面，千生万世也解脱不了。

所以，怎么跳出恶趣呢？就是要破掉最大的元凶——业果愚。怎么破掉呢？那就要真正发起大心来，不断地学习因果，这是最欠缺的。只有建立了因果见，才可能有一个安乐的前程，才可能有脱出恶趣的希望，才可能修得上三乘佛法，否则连一分法也是难以成就的。因为因果是地基的缘故。

又说“肉绳索也不是绳索，他是地狱罪人受报的相。他在迦叶佛时期做出家人，私自使用僧众的绳索，就堕在地狱里做大肉索。一直到今天，都受着火烧的苦。”

所以，僧众的境是这么严厉，心随便来一下，就堕下去了，之后就再也爬不出来。他心里也是想：我现在要用绳索，绳索就在那边，还用问什么，拿起来就用嘛！我们常常就是这样的心，这还需要问吗？旁边就有嘛，顺手就用了。像这样就犯过失了。如果都可能随便用，那世上的事情就随便可以做了，可以随便到别人家拿东西，随便开别人的车，随便性交，反正都是随便嘛！实际上不是这样的。因果律处处都有严格的律令、轨则，不可以违犯。真正懂了缘起就知道，一点一滴都要规规矩矩的做，不能够随心所欲。

尤其在僧众中做事，要知道这不是你个人的，所以你没有权力去使用，没有权力按照自我意志去分配、处理、挪用，没有权力随便做决定，这非常重要。

“厕井就是很深的粪坑，那个厕井也不是厕井，而是地狱里的罪人。他在迦叶佛时期是一个比丘，住在寺院里，在佛僧的清净地随地大小便。持律比丘如法呵责他也不接受教诲，还是我行我素，

搞得寺院臭秽不堪，僧众都被熏得受不了。他因此而堕进了地狱，做了肉厕井，受火烧之苦，至今不能停息。

你见到的那位高座上的法师其实不是法师，而是地狱的罪人。在迦叶佛时期他是个出家人，不懂律藏，颠倒说法，把重罪说成轻罪，把轻罪说成重罪；把有根的人说成无根，把无根的人说成有根；应当忏悔的说不用忏悔，不应忏悔的强迫要求忏悔。所以，他堕进了地狱，坐在高座上，一直到今天都受着烈火焚身之苦。

第二个高座法师也是地狱罪人。迦叶佛时期他是个大法师，以邪命说法，如果能得到利养就如法地说，如果得不到利养就胡乱说，把法说成非法，把非法说成法。所以，他堕进地狱，坐在铁的高座上，一直到今天都还在受火烧的苦。

你见到的那个号叫的肉犍槌也是地狱罪人。在迦叶佛时期他是出家人，对于三宝物，不依戒律打犍槌集合僧众，做羯磨也只是装装样子，然后就把三宝物占为己有来使用。所以，他堕进地狱做了肉犍槌，直到今天还不停地受火烧的苦。

你见到的僧祇支也是个地狱罪人。在迦叶佛时期他是寺院的住持，卖掉寺院厨房的食物，把得到的财物拿去做衣服，因此断掉了僧众的供养。所以，他堕入地狱显现成肉僧祇支，直到今天不停地受火烧的苦。

第二个僧祇支也是地狱罪人。他在迦叶佛时代是出家人，负责给僧众分东西。但他不按照规矩来，该春天发的留到夏天发，该夏天分的留到冬天分。所以，他堕入地狱做了肉僧祇支，一直受火烧的大苦。”

这都是在做僧众财物的管理员，但是不按规矩、戒律，以分别心随便来安排，结果就堕在地狱里受漫长不见边际的苦。所以，因果是特别可怕的，不要以为权力在自己的手里可以随意支配，之后就完全凭自己的心意处理，那就是特别大的罪业。要知道一米一面都有因果在，特别是三宝物、僧众物，都是非常重的境，错一点点就会引发无量的果报。

很多人已经在负责管理僧众的财物，这就有分配、有处理，就都要面临这个问题。如果没有很深的因果见解，又不懂得戒律，连怎么分、要注意什么都一点不知道，还随着现代的这种自由习气，以为我是负责人，我做决定就可以，想那么多干什么，何必搞得那么复杂？等等，这样随心所欲完全不遵守因果规则，就是很严重的罪业。这不像外在的道路，因为有很严格的交通规则，触犯了就要受惩罚，所以人人自危。内在的路就是自己的一个分别心，如果没有生起因果见，再加上强烈的自由意志，他就会任意驰骋。其实这比外在的交通事故受到的惩罚要惨烈无量无数倍。所以最严厉的就是内在的因果规则。

“还有那座肉山也是地狱罪人。在迦叶佛时代他是出家人，做了僧众的典座，不具德行。借着威势窃取僧众的财物，断了僧众衣服的供养。他以这种罪行堕在地狱中做了大肉山，一直到今天不停地受着火烧的苦。

再者，你最初见的须曼那花树实际不是花树，也是地狱人。他在迦叶佛时期是一个出家人，四众施主拿很多须曼那花来寺院里供佛，后来花干了，他把干的花扫起来拿去卖了，得了钱就自己用。

因此，他堕在地狱中做了须曼那花树，直到今天还被火烧着受苦。

第二个须曼那花树是迦叶佛时期的出家人，管理施主们供养寺院的物品。有一次，四众施主拿着须曼那花的花油供佛，他减少了供佛的量，拿过来私用。所以，他就堕在地狱里做了须曼那花树，到今天还在受着火烧之苦。”

在前一个案例里，一般人会认为反正干花也不能再供养，我扫起来拿去卖，自己得一点用途应该没什么过失。但是干花也是三宝物，拿去换钱私用是以公谋私，这是窃取的罪。由于对境非常严重，他就堕在地狱里，一直受火烧的苦。

第二个须曼那花树也是因为侵夺三宝财物。本来这一份须曼那花油是用来供佛的，十方佛常住法界，供佛跟在佛的色身前做供养一样，不能挪在别的地方用。他减少了供佛花油的量，拿来给自己用，这就是盗用三宝物，结果他无休无止地受地狱火烧的苦。所以，因果非常可怕，尤其三宝物，比偷一般的东西不知要严重多少倍。以这个罪业，一直不断地感召地狱火烧的苦。

“那棵肉花树罪人，在迦叶佛时代是出家人，管理僧众的果菜园，挑好的果菜给自己，或者给一些在家人。有这样的私心，就堕入地狱做了大花树，现在都还在受着火烧之苦。

那棵肉果树也是迦叶佛时期的出家人，管理僧众的果树，那些香美的好果实留给自己吃或者给一些在家人吃，因此他堕入地狱做了肉果树，一直到今天都还受着火烧之苦。”

这就是有贪便宜的心。僧众的果园、菜园属于大众所有，应当没有偏私、很平等地供养僧团。但是在这时起了私心：这个果菜很

好，那个果子很好，就留给自己吃，或者留给一些关系亲密的在家人吃。就像这样，没有遵守因果规则，人老是犯这种毛病，不知道在任何处不能有私心。所以修心非常重要，否则就一直是恶劣的习气在起作用，总是不平等，对于亲密的就给好的，不亲密的就给不好的。而且最看重的是自己，常常为自己着想，给自己最好的。在三宝境前这样做非常危险，那是要堕到地狱里面受苦的。

“再看那棵肉树，他是迦叶佛时期的出家人，负责给僧众挑柴。冬天冷了，他就私自拿了僧众的柴，在房间里烧火取暖，有时把柴火送给朋友。这是属于僧团的财物，不能私用，更不能送给别人。他这么做了以后就堕进地狱，受着数不清年月火烧的大苦。”

由于当时挪用了柴火，结果业力就把他变成一棵大肉树，不断地受着火烧之苦。所以，因果的惩罚特别严厉，世上最应该害怕的是因果，而不是害怕失掉面子，失掉权力，失掉利养。

“再说那第一根肉柱，是迦叶佛时代的出家人，他常住在寺院里，拆了寺院的柱子自己来用，结果就堕在地狱做大肉柱，到今天都受着火烧的苦。”

一般人会认为，这根柱子已经朽坏了，没什么用，拆了我自己用用。这不是你的财产，怎么能随便拆呢？这种乱来的事很多，自以为很有理由，还说：怎么不可以？外面的草都可以拔的，这些东西我是可以享用的，谁都可以享用的。这属于三宝财物，怎么可能归个人所有？没有权力而随便去用，将来堕到地狱就惨了。目前逞一时之能，好像我什么都可以。这只是一个业果愚的分别心，怎么会是随便都可以呢？根本不符合法界的规则，做了以后受惩罚时还

会说“我什么都可以”吗？

“第二根肉柱在迦叶佛的时期是个在家人，他用刀刮取了佛像上的金箔。金箔是用来庄严佛像的，属于佛宝物，他不晓得这样侵占佛宝物会造多严重的罪。这就跟释迦佛在世的时候，偷取释迦佛的资具一样，那多严重。偷一般人的东西都很严重，何况偷佛的东西？结果就不得了啦，他堕在地狱里做了一根大肉柱，然后在那么漫长的岁月里，一直显现有个狱卒拿着斧头去砍他的身体，砍了以后又受猛火焚烧的苦，身体这样不断地被砍、被烧。这就是胡作非为的结果。”

以业果愚绝对是无数世都会堕在恶趣里的，所以那些受着现代自由知见影响的人，如果不学因果，几乎是没有救了。如果要预测他往后无数岁月里的命运，简直是惨不忍言。

“再说第三根肉柱，其实在迦叶佛时期他出家了，给僧众做事，也是随便把寺院的梁和柱送给在家人，‘这些没用了，你们可以拿回去烧火，也可以做桌子，做什么都行’。做三宝财产的管理者经常犯这种过失，非常可怕。结果他就堕在地狱里，做了一根大肉柱，一直到今天不断地受着火焚烧的苦。

接下来有四棵肉树，那是四个地狱罪人。他们也是迦叶佛时期的出家人，不具足德行。当时做了僧众的主管，主要负责决断事务。但人在那个时候完全想不到什么因果律，什么谨慎，完全随自己的贪嗔好恶来判断事情，特别不公平。结果他们就堕在地狱里做了四棵肉树，到今天一直被烈火焚烧着，苦不堪言。”

所以做主管者、执事者要有大公之心，还要有因果正见。否则

不论做什么事都好逸恶劳，喜欢逞能，表现自我意志，这时就会说“我有这种管理精神”，或者说“应当这样对待”，或者“不必这么麻烦，随便判断、决定就好了，现在要讲究效率”等等。像这一类，如果触犯了因果，凭着自己一时的无明冲动，一时情绪或者好恶等，那就很容易造下这种地狱的罪。所以大家都要好自为之。

“再说，你见到的十四棵树也是地狱罪人。迦叶佛时期他们都是出家人，常住在寺院里。到了分发敷具的时候，把质量好的留给自己，有时也随着爱憎的心区别对待僧众，不按照戒律如法地分发。这十四个人都犯了这种过失，不是以平等心来对待僧众，所以就堕在地狱里做了大肉树，受着火烧的苦，一直到今天都不得止息。”

很多人是这样的心：现在我有权力分这个，你跟我关系还是不错的，这份好的就给你了。或者是：我很喜欢你，你是很了不起有功德的人，给你好一点的，那个人就差劲了，给他一点差的吧。他认为：我现在是管理者，我有分发的权力。就好像真能操纵因果律一样。

所以，任何时候人不要逞能，不要产生这种自我意志，有了权力就真的以为这世上没天没法了，我都可以随便做，这就是业果愚的表现。其实，无论在何时何处当下就有因果，你怎么做就是什么因果，哪里能放得过去？所谓“天网恢恢，疏而不漏”，世上的法网能逃，因果律的网是绝对逃不出去的。他们十四个人自以为有权力，随心所欲，以自己的爱憎好恶来对待僧众。结果他们受的惩罚大了，一直在地狱里受火烧的苦，烧得惨不忍睹。如果没有对因果起深忍信，那真正时时处处不知要造多少严重的业。

“再说，那两位比丘也不是比丘，是显成这种相的地狱罪人。他们在迦叶佛时代是出家人，在大众里面彼此打架，所以他们就堕入地狱了，一直到今天都受着猛火烧身、互相捶打的苦。

再说那两个沙弥，也是地狱罪人。迦叶佛时期他们出家了，在一个被褥里互相抱着睡，结果他们堕进地狱，裹在被窝里互相抱着，受火烧的大苦，现在还停不了。”

佛接着又说：“这些罪人都是过去世出家，因为毁坏僧物而堕在大地狱中。未来的时代，如果有在家人受用僧众的财物，那么罪过超过前面的出家人百千万倍，业力果报无穷无尽。”

以上这些经文教导我们，首先就要学好因果，学好恶趣苦，这样才可能从恶趣中解脱。上面一个一个地分别解释了独一地狱受报的情况，以及过去造的业因的情况，这样大家会有具体的了解。而且对这些案例要好好地思维，结合在自身上，造了罪业要及时忏悔，没有造要小心防护，这样才能够真正脱出这些大苦，到达安乐之处。

内邬嗉巴亦云：应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念当来应作。若先已作或现正作，或念后时而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶，我能忍乎？作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐憧慌，无宁方便，随力令发畏怖之心。

内邬嗉巴也说过：要观察能生到这些恶趣里的因，我以前做过没有？现在正在做没有？自己心里还想不想将来要做？这是关键的地方。思恶趣苦关键要观察我有没有这个业因，有的话我必然要

堕到里面，那有极大的过患，要从这里引发很大的怖畏心，从而寻求解决办法。

尊者说：如果你先前已经做了，或者现在正在做，或者想以后还要做，那就会生到恶趣中。如果生到了那里，当时我会做些什么呢？我能否忍受？这样想了后，反复地在心里想：我该怎么办？一定要使得自己的脑浆烧热，坐立难安，心里一直都很恐慌，没有安宁下来的方便。一定要尽自己的力量发起这样的怖畏之心，这就是修苦的量。内心一定要像这样发生猛利变动，没到这个程度就不算数，不可能真实达到切要处。我们学法光是嘴皮上说两句，或者少许修两下，很难出现真实的转心利益，因此宗大师教诫一定要在这上随力地尽自己的力量来修。

此是切要。现得善身，若如是思，能净先作，未来减少。先所作善，由猛欲乐，发愿令转，增长繁多，诸当新作，堪能趣入，则日日中，能使暇身具足义利。若于现在，不思彼等，堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中救护依处，然不能得。尔时于其应不应作无慧力故，不能取舍。

这是很切要的。我们可以从正反面去认识，我们现在得到一个善妙的暇满身，如果能这样常常思维恶趣苦，就能够净治过去作的恶业，断绝未来的造作。从前作的善由猛利的欲乐发愿，能够辗转地增长，很多未做的也有心力堪能趣入，这样每天都能使暇身具足义利。如果现在不思维这些恶趣苦，一旦堕到恶趣里，纵然寻求也

得不到能救护的依处，所以应当现在就开始修习。

如《入行论》云：“若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？”

就像《入行论》所说：如果我们现在身心安闲、能够行善的时候却不去作善法，将来堕入恶趣、被极大的苦蒙蔽自心的时候，我能做什么呢？就像一个人已经精神出问题了，或者已经被囚禁了，还能做什么呢？

又云：“谁从此大畏，能善救护我？睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，次乃遍迷闷。彼处非有依，尔时我何为？故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。”

《入行论》又说到：谁能从这个大怖畏中救护我呢？睁着恐惧的双眼四方寻觅归依境，见到四方都没有依怙，然后全身心周遍地迷闷，在那里没有依怙，那时我怎么办呢？所以我不要到那个时候走入绝境只有倍受恶趣的大苦，应当现在就寻找出路。所以我应当从现在起归依众生的依怙诸佛如来，祈求佛以慈悲精勤地救护众生，以大力量遣除种种的怖畏。这也就是在思苦以后要寻求归依。之后顺着诸佛开示的法道励力地断恶修善，这样才能从恶趣中出离。

此仅粗分，广如念住经说定须观阅，数数观阅。于所观阅，应当思惟。

这只是粗略地解说，详细的描述就是像《念住经》所说，一定要去看，要数数地看，对于看到的法义应当思维。这是宗大师交待在修恶趣苦这一部分时，应当阅读、思维《念住经》所说的道理，这是特别重要的。

附录：

力倡修学正法念处经

大家应该还记得，宗喀巴大师在讲完阿难两个外甥的事例后，总结说到："是故能灭懈怠、能发精进、勤修正道、策发其意、令希解脱及证解脱，其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说。"这就说明，要真正灭掉一直沉溺于生死法的懈怠，要发起力求解脱的精勤心，根本因就在修苦上。纵然释迦如来再现于世，也不可能有更超胜的教授可以宣说。

对苦的认识是一个极大的课题，它包括了整个从地狱到天界之间的所有范畴。如果没有对它具体、真切的了解，我们不会感觉到这个世界是一个大苦聚，处处面临着极大的危机。而且这种苦比服食剧毒要强烈无数倍，一不小心就会堕到恶趣深渊，那将是怎样的一种命运遭遇？这些我们懵然不知，反而像那些在火宅中玩耍的小孩一样，以为这里面真的很好耍，由此把人身的闲暇全部浪费在造

轮回业上面。

那么怎么才能够策发其心、一心希求解脱呢？唯有向他展示这轮回弥天漫地、无有边际、难忍难堪的苦事，他才会觉醒，才会真正破掉这个乐颠倒。就是这个乐颠倒把我们的心完全粘著在轮回无实义的法上，造一些趣入恶趣和生死的因。如果乐的颠倒执著没有破除，我们心里那种顽固的执著是没有办法化解的，也没有办法劝动自己回头一心求解脱。

所以怎么才能转变我们的心呢？唯有对苦作尽量多、尽量真切、尽量细致、尽量切己的认识，而这必须依赖《正法念处经》。

毕竟这世上的欺诳太大，无始以来的习染太深重，我们总是感觉面前有非常多的乐，它是那么的真实，值得我们心动，值得我们用全付的心血去追求。我们感觉这世上真的有所谓的美满、甜蜜、幸福、享乐等等。

对于这么巨大的欺诳，我们又没有天眼通、宿命通、他心通，因此无法了解这个巨大世间界里的事实。我们所处的这个人间，在整个世间界里处于什么位置？它向上向下的方向如何，以及未来极长远的路线如何，这一切都有赖于世尊的教导。而这项认识又如此地重要，它关系到我们的走向问题。否则我们一个非常顽劣的心、愚昧的见识，加上很多的邪见以及世间媒体信息的熏染，已经使我们搞不清楚苦乐的真相。因此，针对这么复杂的乐颠倒系统，弥漫着这么多的错乱事实的结论、观念如何才能破除？唯有去研习《正法念处经》才有希望。

在这里，世尊将会引着我们去看从恶趣到天界之间一切苦的现

实，在这里会赫然地显示出代表着深重苦苦的三恶趣的现象，以及代表深重坏苦的天界的现象，从而明确我们处于人世间这样一个点上该何去何从，这样真实地发起真正的求解脱心。

因为世尊细致入微的将三界六道每一种的情形都说得清清楚楚，佛以亲自现量见的智慧力，丝毫不差地给我们指示了现实。那里有业果的巨大变现力，从地狱一层一层往上看，从这里才会发起畏惧。因为佛一直都把业和果联系起来指示，那么深重的果报就是在当前不断造的业因上感发的。这样才知道不断恶就没有前途。

又那么细致地讲解了三恶趣的现象，接近上百回仔细地解说，这样就使我们不会停留在抽象的概念上，而是真正养成内在的观念，才会畏惧恶趣、畏惧恶业，从而在自身上谨慎地断恶行善。这一切内心上的发展以及摧毁乐颠倒和业果愚的机制，都必须要通过具体的体认，而这离开佛语别无他途。

所谓上方人界、修罗界、欲界诸天等的命运状况也只有《念处经》里说得最细致入微。经中具体地展示出六道轮回的场景，以及其中的因因果果、命运遭遇。如果对这些都不了解，那么过去口头上的“六道轮回很苦，六道轮回我不要了”等等就是毫无作用的，只不过说多了不觉得可耻而已。

我们应当真实地去了解六道轮回是怎么回事，它的前因后果是如何的，为什么我们要一心求解脱，对这个世间此世乃至来世的一切世间法都视如唾尘，都看成毒药，都视为魔窟，这些必须要通过《念处经》才能真正在心中出现这样的心里话。

没有足够多的了解，是无法发生观念的；没有细细地思惟，是

无法深化观念的；没有观念的深化，是无法转动意乐的；没有意乐的转变，是不可能有真实修行的；没有真实的修行，绝对没有果报。因此，我们能否得解脱，能否成为一个真正的出离行者，能否舍掉这世上的五欲，关键是对《念处经》的学习。因此，它是引发解脱心入道的根本因，成为重中之重，要点中的要点，是迫切中最迫切的问题，我们需要真正地用心来学习释迦佛最大的宣说六道轮回的圣教——《正法念处经》，唯有如此，才能把我们这种鄙劣的常执、乐执等等的颠倒真正替换掉。

尤其生在末世的今天，经过几十年的熏染，我们的心已经变得黑白不分、苦乐不知了。我们常常会被周边各种乐颠倒的舆论所蛊惑，自以为得意地享受着真实的安乐，多少稚气、多少愚昧、多少颠狂？这一切不通过如同暮鼓晨钟般的《念处经》的法音，我们将无法被唤醒。只有在这个《念处经》里，才真正会深切地理解到世间的苦态，而且真正地了解了三恶趣以及天界的坏苦、行苦以后，我们此世的一点安乐就不算什么了。自己马上会感觉，当下处在人道只不过是三界六道的一个很小的范围，而它的寿命竟是如此地短暂，只寻求一个现世的利益以及来世生天做神仙的果报太不值得了，那完全是一种无义的投资。正是由于我们对于六道轮回、对于整个生死苦的现实、轮转的现实、最终趣入苦的这个永不改变的定论无所了知，才使得我们的心断不了对这世上的贪执。一直就像作茧自缚一样的，不断地缠绕在世间法里，就是因为没有对苦取得胜解的缘故，也因此一切的修行都会附着一些好看的外表以及炫人的言词，而活在虚伪当中。

通常的引导中只是引用《念处经》中一个讲六道苦的偈颂，或者会说到恶趣是苦苦、善趣是坏苦、上界是行苦，这样极简短归纳性的话。但是针对当时的众生而言，这些有可能都成了一些口头上重复的话，真正观察内心，他对苦的认识是一片苍白。

或者通常会有很多解释人间的八苦，因为这是在现实生活中能够看得到的，而对于三恶趣的苦和天界的苦一般就很少提及了。譬如对修罗的苦以两句带过，其实大家也不明就里。对于欲界天的苦引一两个案例描述，这些也远远不够量。尤其针对这么深重的乐颠倒，是没有办法摧灭的。也因此心里总是提振不起，像一把胶粘着一样的，深陷在五欲的泥潭、乐的妄想等各种陷阱里面，这样就根本没有心力趣向解脱，哪会有如救头燃的紧迫感？哪里有一心求解脱道的坚贞道念？哪有一星半点的纯粹的出离之心？

所以我们大家多少都是活在自欺当中，正是由于不愿意学习如来的圣教，不愿意数数思惟，不愿意去面对这苦的现实，使得我们的心无法转化。

苦不是轻描淡写的，或者停留在抽象的概念上。实际上对于我们来说，地狱苦离得最近。因为今天的人烦恼深重，斗争性强，充满了各种的诡计、阴谋、伤害，多少人无有廉耻地满口妄语，又有多少的对圣贤、对佛法的诽谤，多少对各种麻醉品的沉迷，多少迷心逐物、游魂般地迷失在网络中。这些现相已经发出严重的警告，我们离地狱其实就只有悠悠一息。这样看来，充分地了解地狱的状况对我们来说十分重要。

在一切的苦当中，地狱苦是最深沉，也最广大、最繁多。好比

一个金字塔，能够得到人天身的犹如塔尖，而陷落到地狱的犹如金字塔的塔底，那是十分巨大的险恶的事实。从这里才会知道这世界的悲哀，从这里才会发起慈悲心，才会发起归依心，才会想到尽未来际的道路。所以最要了解的首先是地狱，它离这个世界实在是太近了。只有懂了《念处经》，才知道那一项一项地狱的因在我们身上就已经是密密麻麻粘满了。

只有这样认识，才会发起忏悔的迫切感，才会发起归依的迫切心。否则没有对三恶趣的认识，接下来的归依部分就只是一种知识上的学习，而没有真正从内心感觉到这个问题的严重，唯一只有向三宝去祈求。我们还自以为得意，仿佛轮回不存在、地狱不存在，只有这个现世美好的生活，仿佛他就是禅的境界，仿佛他已经无念了，这都是颠倒之计，幼稚的人才会这样说的。

所以，要真正地了解到地狱是离我们很近的，尤其要读《念处经》，它说到了非常多种地狱的情况。譬如杀生怎么堕落，妄语怎么堕落，饮酒怎么堕落，邪淫怎么堕落，邪见怎么堕落等等，而这些行为竟然有很多都是我们身上有的。没有《念处经》这样身临其境、极为恐怖地狱情景的描述，没有佛现量金刚语的断定，人们多数会以为地狱或许只是宗教惩治人的手段、教导人的方便。有多少人真正相信地狱是事实呢？

真正的引导文是给你一个纲领，是对于经教中的一些总结。但是仅仅这么一点是不够的，因为那么一点，大家就感觉地狱念来念去的就是八寒、八热、近边、独一，然后会考试，会记得那几种苦相，但是没有切身感，那就远远不行。

《念处经》它将带着我们像佛当年带着难陀去地狱里那样，有触目惊心之感，会感觉到这真正是现实，还有那么多正受苦的有情，还有那么多由恶劣心识而变现出来的极其巨大、恐怖、难以想象的苦的境界。这样从等活地狱下来，逐个的看下来，就已经加上了几十倍的量。这样才让我们真正感觉到这个世界的底层有一个巨大的地狱，一堕下去受到的是极度的刑罚，比人间的酷刑不知道严重多少倍，无法想象的，无法忍受的。

而且经过的岁月是那么漫长，在地狱里受了不见边际的那么长的苦以后，还是得不到人身，或者即使得到人身也是生于边地，然后又堕落下去。

看到这种现实之后，才真正地会发起人身难得的珍惜心，才知道此生唯一要投入修法，只有这样才会有自救的路。

接着会有饿鬼、畜生各种各样的描述，那些都是真实苦的展示等等。诸如此类，我们了解了《念处经》，才会有龙树菩萨《亲友书》里所说的那些修行的内涵，才会知道为什么日日要思维地狱苦，才知道为什么要思维三恶趣的苦发悲心、发厌患心，这些才有具体的内涵。

总而言之，真正要在修行上入道，《念住经》可谓是首要，无论是要生归依心、生谨慎持戒取舍因果的心、出离心、大悲心、菩提心、无尽的归依、无尽的悲愿、无尽的菩萨行，全部都要基于这个《念处经》。否则我们忘失这个根本，就像在十月怀胎时没有养成，就不可能有后后的少年、成年，所以基础是最重要的，它的养育就像十月怀胎。

而真正地激发出积极行善的心，知道善业的功德能量，也唯有通过《念处经》才会具体地认识。世间虽然儒道二家也是真正地以人天的圣道为根本，但是巨大的因果事实只有在《念处经》里才能看到。譬如布施茶饭、修桥、施药，做一些慈善事业等等，这些善行果报会达到哪里呢？会达到天界。从四天王天一层一层地往上讲，讲到欲界诸天的成百上千种的现象，这就是《念处经》给我们的启发。通过它就看到了一个善心是怎么出现那么长、那么多、那么好的果报，这样才能坚定我们发起行善的意乐，立定志愿一心在善行上走，从而建立起获取人天身的善行基础。

所以人只有断恶才能脱恶趣，这要由《念处经》来启发；人只有行善才能保住人天身，这也要由《念处经》来启发。唯有善行升华才能得到更高的天身，只有在善行纯洁的基础上，再透视到整个轮回全是苦的自性，从而发起普遍厌患的心，从这里才有三乘出世的道。否则凭着简单的空谈、想当然的认为、表里不一的虚假，是是没有用处的。

《念处经》的确会给人以善的鼓舞，因为善的报酬实在太大，而且黑白两界形成非常鲜明的对比，恶趣是苦长、深重，善趣乐长、悦意。这些也不是两三句总结的话就能让你成熟的，所谓要点的指示是教你行进的道路，这已经是为恩甚大了，而我们必须得按照这样的指示去在佛语中寻求了解。这样心会成熟，眼光会高远，志向会纯洁，这一切都要由《念处经》的思维结合在观念的转化，意乐、行为的转变上，才会有上升之路。

就本人的体会而言，修心的引导文要结合具体的经教来融会贯

通，得到它的精义。

通常讲修罗苦、天苦都只是在要点上描述，或者截取一两个场面来说。如果没有学《念处经》，缺乏佛现量观照下给我们如是的指示，就领略不到它的背景，那么多战争的苦相、放逸的苦相、衰损堕落的苦相等等，对具体的细节都不了解，我感觉还是难以引发定解。而且“认识”需要由量变累积成质变，数量上只是很轻很薄的那么一点，就不可能得到确认。但是反过来，如果能深入《念处经》，就对修罗苦、天苦增加了几十倍量的了解，认识一定会打开，这就符合认识的缘起。

譬如认识修罗的斗争苦，在《念处经》里非常详尽地描述了世界上最大级别的战争。所谓的天阿之战，牵涉到了四层阿修罗界与四天王天到三十三天之间的战争瓜葛，而且战争的程度、战斗的场面，以及一级一级进行的具体过程都讲述的清清楚楚，使人产生身临其境之感。这时会发自内心的感叹，原来世上还有这样大的战争。

修罗为什么说是战争之苦？就是因为活在这样酷烈的战争当中，心识那么不安，结局那么悲惨。这样依靠佛语现量的指示，在非常多的细节、过程上多用了几十倍的量，才真正认识到修罗的苦。

如果不走这条具体的路线，只是依靠相关的引导，就像看地图一样，每一次看到的都是很粗略、缺乏细节的，不能展开大见识。或者依靠一些不可靠的、掺了很多水分的资料，也无法产生真实的认识。还不如直接入到佛语里，一次就开卷有益，然后再多讲几遍，看几遍，思维几遍，那很快就积成了观念，在心中有一个永不磨灭的对于阿修罗苦的认识。

天界的放逸苦、堕落苦、死衰苦等，同样要依于《念处经》得到了解。通常讲到天人五衰之苦，或者天人怎么放逸在欲尘中，或者临死时天女怎么在远处对他祝福，他又如何心怀恐惧，等等，都是截取要点的总结性的说法。对天苦生起信解，必须依靠如血肉般丰富的佛语才能获得。在《念处经》里可以读到、看到、领略到从四天王天往上好多重欲天的境界。例如天人的欲妙是何等的丰富、美满、令人沉醉，天人的一生是怎样在享乐当中虚度。这样就能感受到他苦在哪里，暇满为何珍贵，他后边际的结局如何。有了这些细节上非常具体的认识，再看引导文，只要一句话马上就能理解它的关要。在此基础上思维串习就能形成定解。这是由于亲自以心顺着佛语游历了彼方各种各样的境界，必须要透过观察认识来得到定解，不能忽略它的因，而它的因非常完整、具体地蕴含在《念处经》里。

你与其去看一些残缺不全、模糊不准确的杂书，不如直接深入《念处经》，佛语给予你准确的指示，心上的感受立即就不同，的确是开卷有益。只要看过一回，得到的认识比不看者妄想一百回要高明得多，感受会非常深刻。这都是由于自己随顺教导，的确按照宗喀巴大师所说，要在这里多多地思维，数数地观阅，就会有这个结果。否则，巧妇难为无米之炊，没有素材我们的思维也无由运行，因此这是必须要看、要思维的。

可以说我们走佛道最初一步的关键，就是要认识六道、认识轮回、认识整个世间的苦，没有这种认识，就绝对没有真实的佛法。

三主要道以出离为首，没有出离，小乘、大乘、密乘都无法发

展。怎么才能出现真正的道心以及修行？根本全在《念处经》上。一切增上生的功德都是从认识恶趣苦开始；一切的决定胜证道的功德，全部要从认识轮回苦开始，否则就没有发起的因缘。因为佛法的心不同于世间的心，首先一定要开拓广大的见识，没有以见识看清楚是引不起意乐和行为的。所以正见作为开首，而正见要通过如量如理地了知，而且要不断地在心中确认、增长力量，才能达成，所以修行不讲次第，随便地逾越是有很多问题的。

闻思《念处经》才能让我们真正出现六道轮回的观念。忽略了恶趣和上面的修罗和天界，就使得这个轮回的圆环只局限在人类的这一个环节上面，这就没办法合成一个如同圆环一般旋转的六道的观念，也不知道上界和下界之间是怎么上升又怎么下降，或者即使上升也还是局限在这个升降的循环里，这些认识是没办法形成的。这是因为心没有得到佛法的指点，它没有能力看到那么广阔的世间界，看不到从前到后的整个过程。

所以，一般的世间人都难以养成完整的轮回观念，而我们虽然说是学了很高深的佛法，但真正检查起来，是不是有了六道轮回的观念呢？恐怕很多人都是没有的，或者只是表面的理解。所以我们所谓的学佛法就只是学学教理，有所了解而已。

如果没有轮回的观念，哪里会有出离呢？所谓出离就是从轮回出离，轮回是什么都不知道，那出离什么呢？而轮回又要首先从宏观的方面，再从中提出它的十二缘起的法则，了解到苦集的运转机制、循环的机制等。没有这样一个大的了解，也很难得到观念的力量。

譬如我们平常看到的六道轮回图、十二缘起图都有两级，一级是往下的，一般画的是人下堕到鬼、畜、地狱当中，以黑的来表示。一端是白的，表示人往上升，升到天界等。这样一个完整的轮回图，不通过《念处经》是无法形成的。在我本人的看来，假使不深入《念处经》，就是十年、二十年也根本不能有一个完整的、深刻的轮回观念，这是事实。

如果一开始就轻视这个部分，只是简单的了解就满足，那提起轮回来，心里就只有祖师大德们总结性的两三句话。说到修罗就是斗争苦，说到天就是放逸散乱苦。再追问天到底怎么散乱的？不知道。又说天界是坏苦的自性，最后五衰现时像堕地狱一样痛苦。但是没有对他在生时享受极乐的描述，又怎么会真正地生出定解呢？没有这种认识，怎么会畏惧生天呢？天界不是蛮好玩的。

再者，没有这种认识，怎么会有一个普厌三界，视天界为地狱，把升天视为堕落，看成是一种缓期执行枪决之前的享乐？这些观念是没办法有的。又怎么会有非常长远的眼光，看到世间的各大宗教或者种种的修天、修仙的法门，他们最终到达之处只是这一点，还是一个苦，毕竟堕落？怎么会有这样长远的眼光，一下子看穿了，不仅超过了一般世间现世主义者的认识，而且超过了所有其它宗教来世升天主义者的认识？甚至一眼就看到了八万劫之后的那种衰变结果，从而心中发起厌舍，一心就是向往解脱。这种认识是不会出来的。

但是经过《念处经》对天界的很多番的认识，就逐渐地在心里得出这个结论。这种结论是由具体的认识而形成的，它是自动自觉

地出现的殊胜智慧。这样就非常有希望达成一个彻底地出离心。这都在于以广阔的认识启发出特别大的心量、特别大的欲乐一心要求解脱，才知道所谓解脱道的意义，才知道自己埋没在这种轮回的怪圈里的时间实在是太长了。这轮回从头到尾、从下到上没有一样可乐的，这才会有普厌轮回的心。为什么说到轮回不光是下界恶趣非常地不喜欢，像病痛一样，连上界善趣的欲乐也是非常苦的？这些都要从具体的认识来达到。

所以，总的来说有两个非常大的关键，三恶趣的苦一定要认识清楚，就不会局限在眼前的暂时享乐，而一下子陷入无边无底的苦的深渊。那个时候会想要尽量地防护不要堕到恶趣里去，然后对上界的苦通过《念处经》的教量、比量取得真正的认识，一心寻求永灭轮回的道，而不是在轮回里再寻求什么。

也就是先前已经熏好了这么多的认识，在心中已经有了正确的视界的途径，而且由于它的量多，它的文字好，描写得细腻、真实，一下子就会有感受、就会有触动的。这些基础培养好了以后，之后这种基础成了带动下士、中士、上士一切修行的关要，那的确无论是修闲暇、无常、归依、苦、四谛、十二缘起、悲心、发愿等等都有了坚实的基础，是非常充实的，非常具体的，非常存在心续中有一种力量的，一起来就有这种情怀、有这种意乐的。而不只是留在抽象的上面，时间长了，自己也感觉有口无心，或者单凭那样抽象的概念，是起不了心的，也维持不久的，也不会由衷发出一种力量的。

所以这些都是忽略不得的，是非常重要的基础，非常重要的素

材，就是在我们心中蕴育而能够出现正见，蕴育而能够出现修道情怀，各种道心的重要的燃料、重要的营养品、补足品。没有燃料，怎么能起火？没有这些东西，怎么能燃起修道之火呢？没有这些养料，怎么能滋养慧命法身呢？这些大家都要好好想一想。以这些原因，宗喀巴大师的确婆心切切地说“定须观阅”、“数数观阅”、“应当思维”，这些都有很深的修道的道理。

我们修道首先要有一个迫切的愿望，就是我要先了解清楚这个世界的真相。如果真相都没搞清或者搞错了，那一错到底，不知道要吃多少苦头、经历多少曲折，那太不值得。观念一旦错了，苦乐认定错了，有意义无意义认定错了，那这样无论做多少，只有负结果、负能量，没有一点正确的结果。这样就会让我们浪费无数生。所以不要以为“我做的难道还不对”？应该知道我做的全是错的。

我感觉一开始就要知道这个叫做六道轮回，这是个苦地方，完全是纯乎其纯的苦，对这里心存幻想，盲目的追求，只是自找苦吃而已。但是这个认识一下子是没有办法深入人心的，虽然表面在听，也不反对，但内心是根本不接受的。如果心里真接受，绝不可能还在轮回里求什么乐，抱着什么希望，是一心要出离的。

从这个方面去检查，就今天的状况而言，十个人恐怕有五双没有真正地破掉乐颠倒。不要说打破对来世乐的执著，那个还很长远，就连现前的一点点现世末法时期的五欲，都是贪得无厌的在追求，一心想要执取。而且这上面的意乐、行为全部是真的，这是真实回向。做任何事情心里就完全往那儿走的，其它的是口头回向，口里说的，不是由衷的，这就危险了！心里一直是往现世法上回向，一

直想再再寻求。这样求来求去，缘起会因为你寻求现世法而得到后世的安乐乃至解脱的安乐吗？最后的结果发现我怎么修佛法反而掉到恶趣里去了？这是因为心的根子上没动过，内心真实的回向是回向现世法，是回向恶趣，就有这么可怕。

所以，不破掉乐颠倒，心是根本转不过来的。而不听闻《念处经》的教理是破不掉乐颠倒的。要知道佛语就是眼睛，让你看到真实的法性，除此之外，再也没有更好的眼睛，没有人能这样告诉你。世间的书里面一个字也说不到，其它怀有不同见解、不同观念的人，是绝对不可能给你指引一个正确的方向，反而会越走越远，越走越邪，越走越颠倒，看不清真相。所以离开了佛语，哪里有眼睛？不顺着佛语去看，哪里知道这个世界、整个六道体系这么多的苦啊？哪里知道目前自己处在这个点上有什么样的危机？看不清这些真相，我们的心非常顽固，就没办法发出纯乎其纯的求解脱心。

我们不要因为《念处经》的篇幅巨大就感觉不妙，要知道量多就是它的优点。能一分一分地学，就在一分一分地积累，心在一分一分地动、在转变。如果量很少，才有一点转变就结束了，心的转变也就停止下来。正因为有这么充分、广大的量，心就开始逐渐地苏醒，慢慢地会害怕，会感觉处境不妙，短视的眼光渐渐的变长远，胸襟会扩大，见识会扩大。经过成百上千次的培养，人会彻底清醒过来，感觉到这个六道轮回整个的从下到上，整个的途径全是苦的，而且非常具体的看透了它的真相。这才给我们修解脱道筑下了坚固的基础，才真正换掉了自己心中的观念系统，在这个上面无论修下士、中士、上士就都有根本了。

为什么这么讲？你要是不害怕那个恶趣的苦，绝对不肯断恶行善的，仍然是造什么样的恶都不害怕。正是因为有一个因果律的惩罚，恶趣苦是那么可怕，他才感觉要赶紧忏悔，要断恶行善，否则这个前途的确非常悲惨，那是比人间的刑罚不知道严酷多少倍。这个时候从《念处经》里你才一步一步道上的观念在成长，一步一步的心态在转变。

所以不要认为有多不好，就是这些可以对于暇满、无常、出离、业果、轮回苦、缘起、善恶、有漏、无漏、大悲等等普遍地成为引生的材料、引生的因缘。这些铺垫好了，要想思维观察是非常具体、丰富的，是有内涵的，有心里触动、转变的。然后积到一定的量，心续中是有力量的，要说害怕是真害怕；要说归依是拼命地归依、一心地归依；要说出离，是完全看透，一点不沾染世间法；要说悲心，确实整个的世间都是可怜的；要说自己的求道愿望，的确是想从这个漫漫无期、整个的欺诳的循环里想尽快地脱出去，不再想在这里留恋什么；说到暇满，也知道目前出现的这么一个像石火电光般短暂的人生的好时光是特别地难得，一定要珍惜，否则是得不到的，上面下面都没有修道的机缘；要说到无常，的确从下到上就看到业在轮转，一下子就没有了，前面的那些东西哪里是真实？要说欺诳，的确可以看到，一轮转就没有了，所谓的乐的假象一下子就没有了，就能够看得穿的。要说是对比到现世的心态中，的确下面看得那么大，上面看得那么大，那么目前在人世间不过几十年的这么一点享受就微不足道了，看到现世的意义的确很小，没有意义的。你要想求这么一点享乐，跟天比的话，那不知道差多少万倍？何必

为这个浪费暇满。说到苦，你就看到整个的循环圈，不断地在转苦轮，不是下界的苦苦，就是上界的坏苦、行苦，整个全是苦。

这些不必找什么窍门，找什么贪便宜的方法，就只要下死功夫，你整个从下到上一路看上去，佛是一口气给你说完的，从下面一道一道说到上面去，你就跟着佛去看就完了。而看了一次，整个的全面都看过了，跟没有看或者是看一部分还得不到定论完全不同的，看完了心事就了了，我们的疑惑、症结或者还不能确定就全部没有了。

再说净土的修行，我们说最基本的关键就在欣厌，先不要谈很高的。下面的没有上面也没有，现在要谈往生的关键就在欣厌，而欣厌的关键就在认识轮回苦和净土乐。那么怎么样发生全分的出离心？为什么那么多所谓修净土的人没有往生呢？就是因为他内心的颠倒回向，或者说他的真实回向处是轮回，他没有真正的求解脱心，没有以净土为归宿。他没有一心地觉得这个轮回太苦了，无一是处，而净土是高居于三界之外的。他不知道净土的层次，也就是没有好好了解这个六道轮回，没有看透，所以心发展不出来，不是那么坚决、彻底、完全，也因此跟阿弥陀佛感通的力量就弱，有很多只是种来世的因缘而已。

那么读了《念处经》对往生净土有什么好处呢？就是全部看透、看破了，一个一个都看过去了，这个时候才知道落在轮回里，只有苦，没有别的结局。升天也不可爱，我不喜欢那种到天上享乐一回，最终一无所有、堕落下来的这个结局。再者，透过对天界的认识，才真知道净土的位置，否则天界和净土分不清。但是天界一层一层

看得出，越来越感觉净土的殊胜、美妙、庄严，越来越知道弥陀的本心，越来越知道要把全世间界的所有众生都引到净土去。在这里的确是三界火宅，的确没有安康之处。这个时候人天的道和出世道分得清楚，自利的道和他利的道分得清楚，一心仰赖弥陀，即生要超出三界苦轮的心会非常地坚决，认识上是非常断定的，不会糊里糊涂的。由于认识的坚决，就不会把现前做的功德回到三界里面去求人天的福报，任何一分善全部都摄持，一心回向到极乐世界去。这种断定心就来自于认识的彻底，而透过《念处经》的学习，的确可以发展这个观念，的确会出现这样非常断定的心，这就让我们往生净土有了真正的希望，是因为我们的心有了希望。

在作思维修的时候，有由博返约的原则。本人感觉如果由《念处经》这样广大的铺陈，逐步地看到它，最终结成原则的时候非常容易，而且坚实有力。譬如《念处经》一读了，几个界限分得清清楚楚，上界和下界就是由善恶和苦乐分出来的。上界是怎么样的安宁，下界是怎么样的苦痛，他会知道一心要行善，一心要往上走。而黑的东西、暗的东西、恶的东西是坚决要断掉的，否则一定会沉沦在下界。这个叫轮回圈里的黑白两界，一读了以后，马上就非常鲜明地显出，一定会得到一个粗分的善恶缘起的认识。

再者，圈内圈外的界限也会判然两别，也就是如果对于《念处经》从恶趣苦到修罗到天苦，整个这一个圆圈都看完了以后，马上就会得到轮回或者循环的观念。就知道即使往上界走，也只是犹如仰空射箭，“势力尽，箭还坠，遭到来生不如意”。对这个圈内的一切都会认定为苦。这都是由于拓开全面的认识以后，再提出它的

原则，就很容易到达轮回的认识、苦的认识、四谛的认识、缘起的认识上面去，世间和出世间的界限非常清楚。

在缘起的认识上面，因和果各方面很容易得出法则，这个时候无论学三苦、四谛、十二缘起、大悲等等都非常方便。几层归依上的心态也非常清楚。下士的归依是什么？就是厌恶趣苦，然后一心归依三宝。中士的归依是什么？就是厌生死苦，要归依三宝。上士的归依是什么？就是代一切众生厌轮回苦而作归依，这一切都是要在整个的轮回观念上形成。

再者，所谓三苦摄一切苦的大原则，也是一定要通过具体的轮回的认识，然后提出三大苦的法则。要想想它是从具体无量的事相当中提出来的，是由博返约，是由事相总结到它的理则的。如果没有这么一个具体的认识，没有这一道一道的分析、了解，怎么会积成它的法则，这是不可能的。

有的人说：我不是一样的积成了？这个是属于抄袭，或者是属于口头模仿，或者只是理趣上蜻蜓点水般的来一点点。但是由于量不够就发现法则归法则，学了多少法则这个心它也不动，那是什么原因呢？就是在它的因缘上面没有变，不是从心中得到定解。而且定解的力量不深，也因此他不能够完全摄持住心，引导着心趣入明行道，并且坚定不移的走下去。反而发现口是心非，或者此时有彼时无，或者口头敷衍。那就是说在真正的道上由于定解没有形成，所以它就成了影像。只是外在的模仿怎么可能长久？一检查就漏馅了，因为心里根本没转动，不是真正地变动其心，更不会是猛励变动，这样就长期地活在虚假中。这就是由于偷懒，不愿意下功夫，

不愿意按照教导来作的结果。所以我们不要听从自己的心，这是非常有问题的，它只想占便宜，它有它的一套想法，但是这不符合正理的轨道。

接着刚才说的，整个的很广博的差别认识开启了以后，要从中提取原则是非常有利的、非常如实的、非常确认的，它会从心里由衷地建立起来，会从心里真正地转变出来。

举例来说，譬如学十二缘起，实际上十二支学完了以后，就要分成两个部类来思维，一是以十二缘起怎么转到下界去：它的无明定义为业果愚，它的行是由业果愚趋使出现的各种非福业，它所熏的识是堕恶趣识，之后就出现恶趣的名色、六入、触等等。那么整个这个大的缘起定律怎么具体地思维呢？就是在《念处经》上面可以看得到。为什么呢？因为佛在说每一个地狱、饿鬼、旁生等的果报的时候，它都说出了业因，这些人就是业果愚，根本不相信因果，然后杀盗淫妄语邪见等等，被非福业的行熏了识，结果变现出这么大一个恶趣。尤其为什么说是识变的？通过地狱等的认识非常清晰地就知道是唯识变现的。那个相现得非常大，就是一个识在那儿不断地变，变得铺天盖地、极其惨烈、似乎逼真，而且受苦的时候虽说是幻，但也是非常地剧烈难忍。一层一层是怎么现出来的，不通过《念处经》怎么知道？那个干巴巴的了解完全不同于有血有肉的认识。通过《念处经》很快地结合在十二缘起的下界的流转规则上一看，马上就会知道的，一层一层下来它才具体了。

像博朵瓦尊者他缘着十二缘起可以相应在三士道上去思维，我们也可以慢慢接近。再说所谓相合中士道的十二缘起，它要把无明

定在真实义愚——不通达无我上，再结合到上界的因果运行上，很快就会得出原则来。因为这些人的确是不知道无我，不知道轮回苦，所以两点成一线，也就是他心中认为有个我，天上还有那么高级的享乐，我就要去呀，一定要取到它呀。以这种无明马上就起行，这种叫做福业和不动业的行，它熏在识上成为种子，一旦成熟就出现善果。从这里你可以马上了解到唯心变现的道理，就是由于识上面有白业熏下的习气，所以就出现天界那么广大、漫长的安乐景象，一类一类的，那个时候会诧异于这种变现能力，之后就出现了所谓的名色、六入，这叫做天人的根身。然后触是它的接触，受是它的乐受，之后才知道他的爱在哪里转，取在哪里，有在哪里，他之后又要怎么生死、怎么堕落，就清清楚楚了。

这些《念住经》一读好了，这个原则马上就会出来，而且它是具体的，在心中非常细、非常清楚地呈现，它就会成为不可转移的观念。即使有无数的圣人在你面前说三界不是苦，你也不会转动一根毫毛，即使这世间有再多的邪说蛊惑人的言论，或者示现各种欺诳性的乐的假相，你也决定丝毫不会被欺骗到。这个时候会有一个纯净的出离心，一心求出离的，它就建立在一种观察彻底的结果上。这些就离不开具体的一分一分的认识，它实在是太重要的基础的功夫。

学了《念处经》才知道，自身的状态完全是被颠倒的乐执蒙蔽了，对它的结石症、它的顽固症有多强，才会有所认识，那的确无孔不入、无处不在的。是那么坚强有力、无法脱出，没有一个极强大的观察的力量、破邪的力量，哪里能搬动它呢？就像我们如果没

有读过《念处经》，尽管跟你说轮回是苦，不起作用；尽管说这是毒，我仍然要服，特别舒服、好受；说到了这要堕落，不相信；说到这是一种苦性，没办法醒觉，那么顽固！

所以，一定要看到整个的世界，乃至上界高出人间千百万倍的乐的享受，他们那么长的寿命最后还是要堕落，这整个的过程让你真正看清楚。除非是心已经得了顽固症的人，一般还是能够看得到，的确我的乐执太大了，在这人间这么一点点的苍蝇饮尿般的乐，就把它夸张到无穷大，处处都以为有乐。那儿有乐我没有得到不甘心，那里有各种各样的乐我还没有尝够，这样一种从根本的乐颠倒发展出来的无数的乐的观念和逐乐的妄动，以及它的自毁自灭的结果就可以截断了。

所以要知道，四大颠倒：常颠倒、乐颠倒、净颠倒、我颠倒，破除它，要靠《念处经》。尤其乐颠倒，这个时候是由于比照了上下、前后等等的情形，自己的智慧已经一次次地衡量过了以后他能够断定。否则，这么一个广大的认识是没办法开启的，缺少因缘，光是一两句的开示是解决不了问题的。开示完全正确，完全有指导意义，但是缺乏自身的努力，还是奈何不了心中的乐颠倒。它是十分地诡诈，它可以把各种大法的涵义用在世间的五欲上面，或者它偷换面目、概念，就使得自己看不清了。

所以，要破掉这个乐颠倒的密密麻麻交织的邪网，要靠《念处经》，什么缘故？就是由于观念伸展得非常广大、坚实、有力。它就可以从深处、根处、各种枝节处一举地破掉，从而乐颠倒的大山才会崩塌，这个时候心才会真正地看清乐是欺诳，乐是苦这个事实，

这样子才保得住，心才稳得住，不会迷失。所以要止息对世间法的贪著需要观察苦，需要学《念处经》。

再说对于整个轮回苦的归纳性、法则性的认识就在三苦上面。苦苦需要由三恶趣苦来认识，那的确十分广大、惨酷、数量繁多，一个接一个，没完没了，才知道那个苦是如何地深重，对于下面这一圈可以感觉是一个苦苦的世界。之后就从四天王天一直到六欲天的范围，会知道它是一个坏苦的世界，没有比这更具体入微了，那个抛物线式的坏苦的描述，怎么会知道呢?

那就是《念处经》告诉我们，开始是人间怎么努力地行善，之后以上升的力量到了天界，而且变现出天宫那么多五欲的景象，那么多的美好享受。然而他到了峰顶之后，很快就面临着死又滑落下来。这样一个抛物线的模式，通过研习《念处经》会在心里很明显地出来。永嘉大师的那句话真正地会受持为至理名言，的确“势力尽，箭还坠，招得来世不如意”，它就叫抛物线苦的方式。那个就是整个的要对于坏苦发生一个巨大的认识，采取对待世间法的一种退让的态度，一种不求的态度，就靠《念处经》中这么多的教育来发生。的确从四天王天一级级往上，享受越来越高级，他的品位越来越往上升，但是到了最后全都堕下来。也正是从这里我们一下子会感觉到，世间修仙家、道家、梵天、印度诸教派等等，他们想求一个生天的果报，认为上面真是很好、很长，但是自己通过《念处经》得到一个认识:“我不要走这条路，因为它的享乐是暂时的”。的确就跟《四百论》所说的一样，它是在坠落的半空中得到的一点乐受，但是最后跌到地上时，苦不堪言。智者的认识上就能够超越

这种有漏有为的圈圈，自己想到“这个不是我希求的，我一定要求生净土，我要超出世间”，这都是基于对坏苦和行苦的认识。

坏苦有两个要点，一个是无常，凡是世间兴盛的法、美好的法、圆满的法，最终全部坏灭。第二个是坏灭时它会反弹，心中的忧苦非常地炽盛，它是从过去的贪著力发展出来的。只要这两个透了，坏苦的定解一定会出来。这个通过《念处经》这么具体的一个一个去了解的时候，观念会更深，会更坚实。这样一个坏苦的剑一旦非常深、非常坚固地出现了，这个时候的如理作意才可能出来。见到世间这种低级的小乐，他就会感觉这么一点点骗人的乐里面含着剧毒，会想，“我才不要吃这个骗小孩的含毒的巧克力，或者骗小孩的含毒的肯德基、麦当劳，我绝对不要”。

这种观念是首先要一下子打开见识，让你尽量去看，看个够，反正你是有观察思维的能力，你想判别，就让你去判别。所以知识分子最好学这个了，让你判别个够。就像你过去对于世间的法一直都会制造各种概念，赋予美好的定义，比如时尚、前卫、温馨、美妙、高级、幸福等等。这套东西已经编织了那么庞大的一个颠倒系统，现在就尽情地去看。既然觉得这个好，如果比它还要放大一百、一千、一万、一亿倍，那当然是更好了，那么就到天界去看看，跟那个一比，人间就像一个蚂蚁窝的乐受一样，好没劲，看到天上的时候黯然失色。就像那么美的难陀的娘子叫做白莲花，他是爱得不愿意片刻离开的，等到了天上一看，这个母猴子我不要了。那么好嘛你喜欢美色，那天女就是最大的美色了，那的确美女如云。你喜欢享受，喜欢风景、豪宅，那天上的宫殿、欢喜园那是多美好啊！

你喜欢遨翔太空，那天上的宫殿全部都是航天飞机，走起来的时候都是宫殿跟着走的。那天界的欢喜园一叶一花一香一色太美好了，就让你去看个够。你看完了以后才知道，一个一个都是有为法、有漏法出现的欺诳相，它只不过是幻现一场，过后就荡然无存了，然后招得死时不如意、招得来生不如意。那个天人临死时的苦相的确是非常惨的，当那个时候他才意识到这是没意义的。然而他的那么长的天上的光景一点点法的内涵没有，何等的可怜！而且多少的天人就堕落到下界，有很多堕落到恶趣里的。这样子看了才知道，所谓的坏苦是什么，竟然比它放大了百千万倍的情况全都是坏苦，那么说到现世人生当中这么一点蚁穴蜂巢般的乐还有什么可臭美的呢？还有什么放不下的？

这种对比就能非常明显地看出这个世界苦的状态，这些都需要充足的材料。就像世间作宣传工作，它需要摆出很多的证据、很多的场面、很多的典型，然后也是有很多决断的语气来引诱你的。如果没有这些，我们心中将会有永不消失的乐颠倒，你会有永不消失的乐的迷梦、乐的妄想。谁来给你解决，除非你自己，连佛来也没有超过这之上的教导的。佛只有教你看到这是苦，教你不要乐著，告诉你这是要吃苦头的，何必吃毒呢？虽然面前有一点假的幻受，但是最终要得到毁坏五脏六腑漫长打滚的后果，智者该取这种东西吗？

就像这样，对《念处经》的天界整个的认识了以后，才知道它的确活在一个最大的放逸苦、坏苦、衰灭苦当中，那种级别太大了，你要想享个够，你将来就苦个够。就像这样，才发现，这个业力法

则不好玩的，这个缘起法则是很决定的。

再者《念处经》给你一个能够超越古今的眼光，能够一举看破的眼光，能够再不迷惑的眼光，这样子我们心中才有归依法，才有不变的原则，才能真正持一个出离心，从而才有出离道的真实一步。否则都是一些说着很高很大的法，都是连谈大乘都小了一点，之后心中其实满腹装的都是庸俗的现世法的颠倒乐执。说到真正的心，真正都不堪检查，那心里一念念起的就是男女、饮食、衣服、妆扮、豪宅、小车、名誉、风景、享乐、影视等等，贪得无厌，一个接一个一点都不想减少的。这样的心配着这样外在的虚假表现，会是什么结果呢？心中真实地回向是回向现世法，是回向轮回，回向恶趣，难道凭着口头的虚假就能够晃过阎罗王的铁掌吗？就能够晃过因果定律的审视吗？就能晃过真正内心的法则吗？这是没办法骗过去的。如果没有《念处经》，如果没有这样的详审确定的认识，又怎么能让我们顽固了无数辈子的心回头是岸，怎么会想到，我要真正地彻底地变掉自己呢？怎么会认识到过去全部都是错呢？这是不太可能的。

另外一个就是对于坏苦的原则范围非常地清晰，因为天界里每一幕享乐的境况都叫做坏苦。当时的所缘境，包括色声香味触、园林、天女、妙触、妙饰等等，这些是所缘境的范畴。当时天人的感受心态以及相关的一切心所，属于内心心识方面的范畴，整个的所有的这一套都叫做坏苦，为什么呢？后边际看得非常清楚，最终都是要衰、要死。到了死的一刻这些就什么也没有了。

这个时候对于整个坏苦会有一种广大具体的认识，在他的现实

的世界里一对应就知道，无论你感觉是怎么样的好、怎么样的美、怎么样的陶醉、怎么样的自以为是，获得了成功、荣耀等等，全部都在坏苦里面，只要一相比就很清楚了。而且天人的心不像人的心妄动大，他是非常地享受，但是那全部都是苦。

再者，对于行苦的认识就是一个一直携带苦因的状态，在看似太平无事的很长的一段时间里，其实都是苦因随逐的状况。到最后，他的忧虑、他的烦噪、他的恐惧以及后世的情形就都爆发出来了。只不过先前埋在那里，在因缘还没聚合的时候，是一种苦因携带的状态，这种叫做行苦。尤其天人巨大的时空境界一出来，就非常清晰地认识到他像一支箭一样，靠着最初的推力往前一直射向苦的结局，只不过前面它一直是苦因，一直往那上面去走。所以对于这些认识了以后就知道所谓三苦的内涵，这个一知道了，就真正通达了苦谛。

学《正法念处经》重要，无非是看到业和果的关系，就发生断恶和行善两方面的欲，才会趣入人天的善道，在这之上才会发生三乘圣道。《念处经》就已经确定了它的法则，然后给出了具体的业感缘起的显示。比如十恶业是怎么生到地狱、饿鬼、旁生，十善业又怎么生到上界天当中，这里面的异熟果、等流果、士用果从前到后一路发生的情景描述得很清楚，所以它是真正确立业果正见非常重要的经典。

学了以后会发生真畏惧、真欣乐，这是结合真正的现实来说的，不是停留在口头的空论上，一定要发生心行上的变化。再者，整个世界就是业在支配这一点，透过《念处经》会得到深刻的了解，进

一步它唯心变现的法则也容易透入。也就是全部读下来以后，就不会再有无因生、邪因生这类的邪见，不会以为它是某一个造物主或者人格化的神或者无因无缘自由出来的。就看到贯穿轮回的一条线索就是业，由业怎么在支配，怎么在显现，而唯一自救的道路也是净化业。诸佛只能给我们指明真相以及顺合缘起的大道，无法代替我们自身发生心理、行为上的转变，所以一定要去学《念处经》才可能建立起一个极大的世界观，以及由此发生的如理的观念。

对于受熏非常严重，已经有各种错乱知见堆积在心的我们来说，没有《念处经》这样的大部头详详细细、有条不紊、一段一段地开示、展示引领我们去看的话，恐怕要发生观念的转变相当不容易。但是经过这一番以后，心里就已经装下了足够多的真相，会发生足够多的心里的观感和认识。这些集合起来就有希望建立业果正见，而它就成为一切白法的根本，从这以上才有所谓的正道可言，所以它是一个引发业果正见的根本素材。

在已经破掉了以前熏下的常的执著、乐的执著、我的执著以及各种不顺应缘起的那些侥幸、偶然、无因等等的邪见以后，我们见解的天地就打开了，这个时候就真正可以开始在三士道上行进了。由于过去的邪见的大厦已经倾塌了，取而代之的是因果正见、四谛正见，在这之上我们可以顺利地迈入大乘的修行。

大乘的根源是大悲心，它建立在对于苦的认识上，再推己及人就会发生广大的大悲，这种意乐如何达成？必须要对于六道轮回苦有一种特别深、特别广、特别透彻的了解，知道那无非是苦，知道那种苦的轮转无休无止，这样才有了大悲心所缘的对境，从这里会

出生真正出世间大乘的大悲。所以它一定要建立在一个真实的对轮回的认识上，因此它成为引发大乘意乐的根本前行。

要用心学天界苦

欲界天的苦处还是要讲一部分，因为这样了解后对轮回就有了完整的认识，将来修苦谛就有具体内涵。譬如要修《净心法要》，观察蕴从无始至无终之间在六道里连绵不断的苦，没有《念处经》的基础就很难有具体内容。学好了《念处经》，想到天人的苦、阿修罗的苦，在蕴相上怎么转，怎么不断地出各种苦、乐、舍受等等，就知道五取蕴全是苦性，可以深入、具量地思维下去。离开这些，修法就很难进行下去，难以引发普厌三有的圆满出离心。

为什么要有人传讲呢？要知道，一般人一开始难以连成片，很难依自力通过文字过程、字面认识过程、思维过程等从头到尾连下来，所以需要有人带。这样讲一遍、听一遍，就有了心理上的过程。由别人带着整个看了一遍，以后自己再看、再学、再思维就容易多了，能很快深入契合到法义上。什么事情都有很多步骤，如果前面的步骤没有纳入，后面就无法进行，会出现中断、切断的情况。传的意思是，传者心中经过了若干过程，已经把它连成片了，有了连绵不断的真实心意，之后给别人讲，听者听到就受了熏，知道前前后后的状况。由别人带着走过这个过程，以后自己就可以上道了，可以反复思维、深化，集成心中的正见，有这个缘起上的可能。或者也可以给别人讲解等等，这些都会很顺利。基于这是修道根本性

的基础，所以不可或缺。

在描述天界状况，传达坏苦、行苦方面，没有比《念处经》更细腻、更真实的了。它不是一星半点地讲讲，那没办法集成观念，而是讲了很多例子，只要一路学下去，用不了多长时间，对天界苦就开始有了具体认识。如果不这样进行，即使过了二十年，一说到天人苦，心里还是没东西、很空洞，不会有这种观念；说到六道轮回，也没有一个完整的认识；说到普遍出离三有，也很难由衷地立愿等等。基于这些方面，对于《念处经》里的天界苦需要讲一部分。

而且，在《念处经》里，佛用了极大篇幅讲述天上的欲乐、期间的放逸以及最后堕落的苦，所以，这是非常大的主题，它意味着世界上层看似是乐，实际全是苦。看透了上层以后，会认定整个三有世间完全是苦，不再抱有希望，以为里面有乐可得，因此，学这部分可以全面瓦解掉乐颠倒执著。

我们心中的乐执有它的一套系统，想要乐，不想要苦，而在乐的认定上很有问题，这就是乐执的来源。透过佛语了解了天界的欲乐，看到从前到后的整个过程，之后就开始能真正认定它是苦性。再拿人世间的小欲乐与之相比，那真是不值一提，就像黄金旁边的瓦砾一样，这时，对于人间的风景、物质、权势，爱情，各种美味、妙衣、交通工具、电子网络等的爱著心就会退下来。也就是通过比较，发现天界是那么富丽堂皇，具足五欲妙乐，人间的享受比不上天人的一个指甲，然后会知道，追求世间享乐，只是被乐执诳骗、受了乐颠倒心的诱惑而已，从而放下耽著世间的心，所以十分重要。

再者，不学《念处经》天界方面的内容，很难分清世间善道和

出世道的差别。在《念处经》里，佛讲每一层天的状况前，都会告诉我们在人间行持了怎样的善业而上升天界，然而享受天乐时放逸了，不再知道宿命，在这当中耗尽了福报，最终多数要堕落，从这里就发现，有漏善业不究竟，必须寻求出世之道。通过数十数百的例子，一次一次地讲说以后，谁的心里都会产生这个认识。但是，如果抽去对具体事相的揭示，对前因后果的指示，没有一个一个介绍的话，恐怕只停留在几句抽象的原则上。其实，原则是从事相里提出的，如果没有事相，我们很难发自内心地出现唯一求解脱的心，分不清世间和出世间，也不会辨别一般善行和出世善行。学过《念处经》以后，在这上面会有泾渭分明的差别感，心里特别明了，发心特别干脆，方向特别确认。

再者，这对于修净土来说也非常重要，了解了天界的状况后，才知道净土是唯一的归宿。我们都有避苦求乐的倾向，在求乐时为什么唯一要抓住净土呢？这要有多种差别的显示。如果没学《念处经》，只学了净土经教，那就缺乏对比、衬托的因缘；学了《念处经》后再看净土妙乐，虽然都是园林、莲池、妙音等等，但知道二者完全不同，有天壤之别。净土唯一是出世法、无漏界、涅槃果，到了那里唯一住在不退转地，一直趣向佛果而后已，而且是佛心无漏妙智的显现等等。像这样去观察时就会得出结论：净土超出天界百千万亿倍，由此，不会再想求天界的果，唯一把善根回向西方，这个效果很快会出来。再者，通过对比知道天界超过人间百千万亿倍，而净土又超过天界百千万亿倍，这么一比较，心中对净土的向往必然如江赴海般不可逆转，这是另一个作用。

再者要明白，我们容易了解苦是苦苦，但不太了解乐是坏苦，最难看破的是天界乐，它比人间的乐高级百千万亿倍，只是我们现在没有生天，一旦生天是不愿脱开的。又基于目前是贪欲的时代，是充满欲乐假相的时代，人们的乐颠倒心以所谓“幸福”的虚假说词来表现，实际充满了欺诳。没有对天界坏苦的认识，就很难看破这些。正是由于众生难以看破以欲天为代表的高级快乐，所以佛在《念处经》里用最大篇幅来解释欲天的乐，目的就是为了让我们引生出离心，否则没办法摧毁人们的乐执。因此，天界这部分内容在《念处经》里占有非常重要的地位。

再者，没学《念处经》时，我还不是特别清楚坏苦的情况。尽管有推理，有法则上的认定，以及结合人道的一些想法，也得了很大利益，但是，自从进了《念处经》里天界的解说以后，才感觉视野一下子变得非常宽广。像这样，看了非常多的高级世界从头到尾的事，经验老道的人自然就认识了坏苦。这本来蛮抽象的，要有一定的观察力才能摸到坏苦的内涵，行苦就更难了，但是学了《念处经》，详细了解了天界一层一层的状况，经过多次以后，大多数人基本都变得经验老道了，都知道乐是怎么回事。不必学抽象的理论就基本明白坏苦了。再把法则、纲领拿出来，一下子就透了，马上会出现观念，成为终生不变的定解。之后无论这个世界怎么花样翻新，出现多么诱人的欲尘境界，所谓新的概念、理念，幸福感、快乐感等等，面对这些时丝毫不上当，一心想要出离。所以我认为，学习天界的事是了解坏苦的最好材料。如果还能深入下去，对于行苦也能很快了达，乃至全盘通达轮回苦。经过这个过程，基本有了

苦谛的定解，解脱道的道基就建立起来了。

再者，通过学《念处经》，才真正认识到人超过天。跟天界乐一比较就知道，人的乐很少，没有那么重的欲乐让人分心、放逸，所以人好修道，叫做“有暇”。或者，学了《念处经》以后，会非常清楚人在六道中的位置和他的境界相。看到下面是黑世界、苦世界，太苦了，上面是乐世界、白世界，太乐了，中间的人道不苦不乐或苦乐夹杂。而且看到，在短暂的一生中，因缘组合得恰好能让心住在法道上，修真实圣法，所以人道最可贵。人的心识状态不是太苦，逼得没办法修，也不是太乐，放逸得没办法修，而是处在不苦不乐的中间状态，这个状态很安闲，恰好能趣入法道。因为法是很深细的，没有福德因缘就契入不了，而这种能契入的状态就叫“闲暇”。这样比较后，马上知道人身在六趣身中最宝贵，会引起这个大观念，从而百倍珍惜这次机会。所以，学了《念处经》，把六道上下状况结合起来观察，就突显出人道的可贵，知道要珍惜暇满，这也是促进暇满观念的极大助缘。

十二字教导的涵义

一般人认为：我们学的是修心引导，须要看这么厚的书吗？

但宗大师说了十二个字“定须观阅，数数观阅，数数思维”，看是绝不可少的；不但要看，还要数数地看；不但要数数看，还要对所看内容数数思维，这些都不可缺少。

还有人认为，这句话跟前面没关系了，不属于本修法的内容。

这纯属误解。本论是摄集佛语的修心法要，指出它的纲宗、要点、诀窍，合在一部论里，不可能把整部《念处经》那么多内容放在里面，但要知道，凡是论中提到的要求都属于修学本法必须做到的。这里说，要对《念处经》再三阅读、思维，这正是本修法极大的重点。在思维恶趣苦中，为了广含深广两轨，引用《瑜伽师地论》《亲友书》等论典的纲要、修心要点，而它的具体内涵、详细生长点就在《念处经》里。如果不学《念处经》，就建立不起这部分修法，不会产生深刻认识，从而内化成心中的观念，而且直接影响到后面的归依、业果、出离心、大悲心等的修持。没有这部分基础，就像一座大厦没有地基，也就无法建构了。因此，宗大师说"定须"，意思是阅读、思维《念处经》，在修心的培养上必不可缺。

又有人认为：我们要简单的、速成的。

当然也有特殊人士，能很简要地趋入修行，由于前世有过串习、修持，稍微触到一点就有很大觉受，但这不能期望于普遍大众。尤其现在大多数人，反观自心就知道，是不是光看几页讲恶趣苦的书，就马上引起极大恐惧感，感觉问题严重，要从恶趣脱出呢？如果看几页书就发生了这种觉受，那当然可以往下修，因为前世有过积累，一遇缘就会出来；但如果触到这些内容时内心丝毫不触动，不感觉害怕，也没想到自己会堕恶趣或者须要归依等等，那证明完全不足。

任何修心都要靠因、靠很多前行的缘起、各种闻熏思维才可能发展，如果一开始不注重在这上培养，那毕竟缺乏成长的因素。从缘起上看，《念处经》是引生怖畏恶趣，从而断恶行善、归依、生出离心等最好、最重要的著作。没有因不能成就的缘故，所以宗大

师说一定要去看；因不够，决定无法达成修量或发展内心，所以要数数观阅，不是一次两次，次数要非常多；不但要观阅，而且要把看到的内容放在自身上数数思维，这样才有定解，才能跟归依以上的法衔接得上，否则完全脱钩，变成学知识了。

特别需要讲闻

按今天的情况来讲，宗大师的十二字教导还要再加十二字“定须讲闻，数数讲闻，数数思维”。什么原因呢？因为时代不同了，古代译本相当好，能传佛的心意。古人的心是细的，很安静，语言很浓缩；今天的人心是粗的，又很浮躁、散乱，频率搭不上，不讲就有非常大的障碍，几乎读不进去。

这不是空说的，可以做现场试验。比如让一百个人去试验，就会发现的确不差。为什么呢？这里面有很多难度，一是文字上的难度，二是义理上的难度，三是联系到自身上的难度，四是长期坚持的难度，五是专注的难度等等。假使没人帮，就基本完成不了，哪个环节卡住了都无法完成。或者，如果没有一个助力带动的话，即使勉强去看，效果也很差。可以这样说，如果没有人讲，一千个人里面几乎找不到一个能深入看下去。就算比较有意乐的人，如果没人讲，光是自己看，最开始还有善心、有热情，但看下去脑子里一片空白，最后就很闷地退下来了。再者，现在人追求感觉，很难在这么细的地方长期用心，安静下来一点一点去体会。人的心急躁、短视、肤浅，没有当场的感觉或刺激，就不会再看下去了。这是在

因缘上没契合所导致的。

相反，如果组织好了讲下去，一千个人里几百人都能看下去、能受益，而且会延伸出往后长期的效果，又有辗转传播的效果。什么原因呢？因为听的时候，随着一句句经文，心就安下来了，能细细地品味经文的涵义。经过一次受熏后，很多难关就打消了，很多文字义理都清晰了、熟悉了，能很快贯通。一开始大概要用一个星期来过渡，快的两三天过渡完，之后就能顺利进入。所以，如果有讲有听的话，一大批人都能带得起来。讲的时候，由一个人先做好这个工作，把难的文句都解决。至于细的义理方面，就像母亲把食物嚼细了喂婴儿一样，让大家一点点接受、持住，这样嚼过以后就容易消化、吸收了，修行的身体会开始逐渐地长好。

这是一个大部头，里面有很多环节，我们现在的因缘这么欠缺，底子这么薄、心力这么弱，如果没有人讲，我感觉基本都停在空话上。再者，今天也不可能找到新的白话译本，假使有人去做也不可能翻得比古文好。什么原因呢？古译师的心很安，他们处在那种频率上，我们只要静下来马上就能接到。只不过由于今古文字的转变，现在人多了一重难关，但只要带进去几次，以后决定没问题，法很容易就能入心，能很快接到经中文字的义理。所以要知道，通过带讲，一次一次地听，不需要多少次，就开始能进入到这部极大的基础佛典当中，由此就奠定了下士以上修持的地基。

讲不讲有什么差别呢？如果不讲，这个项目就基本成了空白，只是口头空话。如果让人自己看下去，像刚才说的，一千个人里很难找到一两个。因为这里有上千个环节，一般人基本无法贯彻下去。

而且，自己的心力弱，看到头脑发木后就很难再看第二遍，很难有心力坚持。又没人从旁边去帮，心一下子就散到了别的地方，可能一辈子都无法达成。

有人想：是不是不这样学会更快？我不去学这么大一部经就占便宜、更快速了呢？

要知道，任何修道都要经过培养，要积聚很多因缘才能逐渐达成观念的转变。如果缺少这个基础，那就像建大厦缺地基一样，后面一层一层都建不起来。从最近的来看，趣入圣教之门的是归依，这是最基本的修法，它的动机起码要真正害怕恶趣苦，否则就不会诚心去归依，所谓的归依就成学知识了。一开始的动机、想归依的心没发展出来，那后面全是学知识。譬如只有认为“我有病，我想去看病”，才有契合医生治疗的因缘，否则说多少药方都跟你无关。同样，只有感觉恶趣很苦，害怕了，才有真正想归依的动机，才真正起了归依，这以后才会诚心地祈求三宝，跟三宝学，否则学多少都是学知识，与佛法无关。

如果讲了，大家学后效果会很明显。譬如给不识字的老母亲讲，从三恶趣开始一点一点讲，几百页的东西基本都能懂。懂了以后有什么效果呢？她会害怕，会抓紧念佛，精进力马上就出来了，她知道没有第二条路。或者给老父亲讲，他听后虽然没说什么，但会发现他修行的主动性不一样了，他感觉要赶紧修，否则没办法，唯一要要靠佛、靠往生法。其实这是很朴实的道理，就是懂了恶趣苦而有了归依的动机，想到必须归向佛，否则结局非常危险，一定会堕落，这时精进力就马上出来了。又譬如我是一个法师，没学这部法

时，我的心不老实、不害怕，讲法时可能会说得高高大大的，但是，学了《念处经》，真正了解恶趣苦以后，就开始害怕了，想到做错了就要掉下去，就开始不敢乱来。相反，假使不讲，连高级知识分子都看不下去，无法完成那么漫长、具体的过程，从中提取出正见，发生修心上的量。所以，如果讲的话，不识字的老母亲都马上能懂、能受益；不讲的话，连博士也不得利益，他凭自己没办法坚持下去。这个时代的普遍状况就是如此。

我们从现在起开始倡导，从前到后一个轨道讲下去，我想成百上千的人都能很快趋入。这部经里从恶趣到三十三天之间有很多页内容，中间《生死品》里的部分内容，初学者还难以相应。譬如观察五蕴、四大的体性，根尘相对时怎么离贪，以及对生死苦的抉择等等，有一些较细的内容，但也不多。我们处理时，为了弘扬这部经，这部分法是需要的，整个讲下来后，大家会感觉只要有一个人带头，这件事是可以做到的，没什么障碍。但分别处理时，针对智力程度不高，难以体会深细义理的人来说，可以先摆开不去管它，这也无伤大体。有了前面十善业道的内容，之后就进入到三恶趣苦，一直到天界乐之间，我想基本没什么问题，这些是最好讲、最好传播，也是初学者最容易得利益的地方。

再从它的传播来看，譬如这么讲下去后，除了难点外，绝大多数内容决定能够趋入。无非是说造恶有什么果报，在恶趣里有什么遭遇等等，这是谁都能听懂的。而且三根普被，任何人在这个时代都普遍缺乏这个教育，从小熏习邪见，认为没有业果，没有前后世，没有恶趣。学了这个以后，他会开始意识到这极其重要，发现过去

认为没有前后世、没有业果等是极恶劣的邪见，竟然一直在否认这么大的事实，他会开始意识到正见在哪里。其次他会害怕，一检查起来，所造的基本都是恶趣的因。之后会策发精进，知道要赶紧修行，忏悔、积资，否则忽然死掉就堕下去了。再者会注重修心，不会浮在知识表面、口头言说上。之后他开始有了基础，恶趣苦的胜解对于建立上上道来说必不可少。而且开始有了归依，会往法道上走等等。

它扩展、蔓延的情形如何呢？譬如，这样讲下去连小学生都能懂，不识字的人也会重复很多，也会向人们宣告这种观念，识字的人在很多地方都可以讲。在家庭里，稍有一点能力的人都可以充当讲师，可以给父母宣讲、给儿女宣讲、给朋友宣讲等等。这是佛法里最基本、最重要的观念，没有这个必定无法发展道心。再往上走，说得不好听，佛法最终都成了口头言说，成了知识的炫耀，像在世间作学问一样，根本没办法入道。

对普通人来说，一个人要解决这些非常困难。譬如没学好古文就不知道是什么意思，查字典也无法领会，而且古文里没标点，可能连句号逗号都分不清，不知道怎么断句；再者佛学水平不够，古文的这句话在讲什么心态、要表达什么都体会不到等等，处处有“拦路虎”，所以这件事就没法解决，前面一挡住，后面就发展不下去。如果有人讲就快得多了。文字关过了，义理关过了，连接关过了，还有大家共同学习的氛围，过不了多久就能过渡过去，之后熟悉了、欢喜了、觉得重要了，心态马上发生转变，这样大多数人都可以进去。所以，这样一种倡导、一个带领非常重要。

再要打消大家的顾虑。学的时候一开始会觉得难、不适应，跟自己的习气不相合，感觉头蒙蒙的，或者以习气不愿看这些、面对这些等等，但这只是暂时现象，经过一周左右就会适应，可以入轨了。可以说，这部经在文字义理上没有大的问题，虽然中间一小部分有点难，但就像走一条很长的路，车子开到中间有点困难，然而前后都可以长驱直入，可以放心地跟着走下去。中间那一部分也不会成为障难，甚至越过去或简单听下去就可以，到后面会逐步发生认识。

还有人想：我们学这么厚的书是不是慢了？

到底是慢还是快，关键看自心是否成长。没学这个的时候，心基本是空的，谈不上快，因为上上的心发展不出，道心起不来，没有出离心，也不畏惧因果，不去断恶行善，那基本上就脱空了；如果能尽力去学它，那心里就有了基础，知道自己现在处在哪里。像我就有这个感受，过去看宗大师这句话视若无睹，看了好像没看一样，只是念宗大师的教诫令，跟自己没什么关系。但实际上，这才真正延缓了速度，使得道上根本建不起来，一路都待在很肤浅的地方。后来发现，上面教导我们干什么，就老老实实地去干，这样脚踏实地，才真正有了发展内心的机会，有了在道上成长的养料，看了以后，感受、心情大不一样。而且，要多次去讲。经过再三地讲闻熏习，会发现原来理解的东西开始熟悉了，之后进一步消化，就会感觉都是在说自己，感觉整个情景非常真实，会越来越加深观念，这就是需要反复讲闻、思维的原因所在。

总之，道的基础在下面，首先要明白苦、害怕苦，知道将来的

危险性，知道来世往下堕是什么情况，之后自心才可能转到下士中来。否则，不认识苦就入不了下士道，连想离苦得乐的动机都没有，就不会以这种心而归依，也不会真正断恶行善，一切都只是口头，那的确什么进展也不会有。相反，有了这个基础，往后一级一级都能建得起来，所以不是慢了，反而是快了很多。

我有这个体会，相信大家学了也会有这个体会。讲过听过以后，再看就很熟悉，能够深入理解、受持，心开始跟这个法逐渐相应。我们一辈子不会学很多东西，其中《念处经》是不能不学的大根本，缺了这个就真的缺了地基。宗大师唯一在学《念处经》上再三强调，可见它的重要。其他可以不学，但最根本的东西不能没有。前面说过，有几个要点在我们一生中特别重要：苦谛、因果、出离、菩提心、空性等，没有这些就没办法成长。不是说了吗？修行的生命就像一个身体，上面有头、有内脏、有手脚等，而《念处经》就好比非常重要的内脏，没有这个，修行的躯体怎么运行呢？所以，要尽快把它纳入，不是可学可不学，否则宗大师不会唯一强调这部经，而且，用十分肯定的语气说"定须"，就是必不可缺，又说"数数"，不能只停留在表面，稍稍来一下，又说"数数思维"，表示必须纳入内心。

再者要知道，把这部经纳入心中，之后修行的躯体就开始生长了，你跟别人根本不一样，跟自己以前也不一样。这才是真正在修苦上落实了，有了内涵，长成修行躯体的血肉骨骼，之后它会贯穿我们的一生。有了苦的观念，反复熏习过那些具体场景，有了几十倍、上百倍的量，再想到恶趣苦就开始害怕了。碰到什么事自然会

想：造恶是有后果的，要堕恶趣，甚至堕入无间地狱。这时才害怕、才不敢，才治得掉任性妄为、自由主义的毛病。像这样，由于很好地学了《念处经》，心中纳入了苦的观念，才开始有所谓的战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，才有谨慎断恶行善，才使自己的一生开始沿因果路线走了，有这么重大的意义。

开讲《念处经》的安排

下面是开讲《念处经》的安排。本来要早一点讲，由于各种原因拖到现在，但现在看来要作一点转变。按照原先的进度，到这个时候，很多苦都应该认识到了，然后接到归依上就很容易上路，归依的真实动机会起，这是最起码的。我们不必奢谈很高，可以说大多数人并没有基本的归依动机，所谓的归依只是念文句，内心真实的动机、真实的归依是没有的。譬如说“我们要回向出世间”，口头说谁都会，但回向心起的时候，实际全是往世间法里走，是这么难，可见心是要培养的。

基于这种原因，我们学《念处经》要立即上路。就我自身来讲，如果没有很具体的、有血有肉的佛语指示，对一个个场面身临其境般地去认定它、相信它、肯定它，那最多只是擅长推理，知道各种理趣，推得也相当好，但实际是抽象的、空洞的。对自身发起道上的情操、出离轮回的意乐，还是缺乏很多资生的土壤、营养素。这也是我开讲《念处经》的原因。